Anatomian sanasto

Luut, luiset maamerkit, niveltyypit, nivelet, nivelsiteet, lihakset, hermot kulkureitteineen ja keskeiset käsitteet suomeksi ja latinaksi. Lihaksista on kerrottu origo (lähtö), insertio (kiinnitys), functio (tehtävä) ja nervus (hermotus); maamerkit ja hermot on kerrottu ensin latinaksi ja suomeksi sulkeissa. Kiinnitysalueet on kuvattu pääpiirteittäin, ja niissä on yksilöllistä vaihtelua. Sanasto on tehty hierojille, personal trainereille, liikunta- ja terveysalan opiskelijoille ja kaikille omasta kehostaan kiinnostuneille. Opiskelijalle se on tukimateriaali, eikä se korvaa oppilaitoksen omaa opetusmateriaalia.

Huom. Sanasto on koottu tekoälyn avulla.

Sisältö: Luut, Luiset maamerkit ja kiinnityskohdat, Niveltyypit, Nivelet, Nivelsiteet, Lihakset, Hermot, Hermojen kulkureitit, Selkäydinhermojen tasot, Sykekohdat, Varovaisuutta vaativat alueet, Käsitteet, Latinan perussanasto, Nivelten liikelaajuudet, Lähteet.

HierojaÄssä · Teemu Alanen · teemualanen.fi/anatomian-sanasto

Luut

Alue	Luu	Latina	Määrä	Huomio
Kallo: aivokoppa	**Otsaluu**	os frontale	1	Muodostaa otsan luisen osan.
Kallo: aivokoppa	**Päälakiluu**	os parietale	2	Aivokopan ylä- ja sivuosissa.
Kallo: aivokoppa	**Ohimoluu**	os temporale	2	Korvan alueella. Siinä ovat kartiolisäke ja poskikaaren takaosa.
Kallo: aivokoppa	**Takaraivoluu**	os occipitale	1	Kallon taka- ja alaosa. Niskakaaret ovat niskalihasten kiinnitysalueita.
Kallo: aivokoppa	**Kiilaluu**	os sphenoidale	1	Kallonpohjan keskiosa.
Kallo: aivokoppa	**Seulaluu**	os ethmoidale	1	Nenäontelon ja silmäkuoppien välissä.
Kallo: kasvot	**Yläleukaluu**	maxilla	2	Kantaa ylähampaita.
Kallo: kasvot	**Alaleukaluu**	mandibula	1	Kallon ainoa liikkuva luu. Kantaa alahampaita.
Kallo: kasvot	**Poskiluu**	os zygomaticum	2	Posken luinen kohouma. Jatkuu ohimoluun kanssa poskikaareksi.
Kallo: kasvot	**Nenäluu**	os nasale	2	Nenänvarren yläosa.
Kallo: kasvot	**Kyynelluu**	os lacrimale	2	Silmäkuopan sisäseinässä.
Kallo: kasvot	**Suulakiluu eli kitaluu**	os palatinum	2	Kovan suulaen takaosa.
Kallo: kasvot	**Alempi nenäkuorikko**	concha nasalis inferior	2	Nenäontelon sivuseinässä.
Kallo: kasvot	**Auranluu**	vomer	1	Nenän väliseinän takaosa.
Kuuloluut	**Vasara**	malleus	2	Välikorvassa.
Kuuloluut	**Alasin**	incus	2	Välikorvassa.
Kuuloluut	**Jalustin**	stapes	2	Välikorvassa. Kehon pienin luu.
Kaula	**Kieliluu**	os hyoideum	1	Kaulan etuosassa alaleuan alapuolella. Ei nivelly suoraan toiseen luuhun.
Selkäranka	**Kaulanikamat C1–C7**	vertebrae cervicales	7	C1 on atlas ja C2 axis. C7:n okahaarake tuntuu niskan alaosassa selvimmin.
Selkäranka	**Rintanikamat T1–T12**	vertebrae thoracicae	12	Niveltyvät kylkiluihin.
Selkäranka	**Lannenikamat L1–L5**	vertebrae lumbales	5	Selkärangan suurimmat nikamat.
Selkäranka	**Ristiluu**	os sacrum	1	Tavallisesti viisi yhteen luutunutta nikamaa. Liittyy suoliluihin SI-nivelissä.
Selkäranka	**Häntäluu**	os coccygis	1	Ristiluun alapuolella. Nikamien määrä vaihtelee.
Rintakehä	**Rintalasta**	sternum	1	Kolme osaa: kahva (manubrium), runko (corpus) ja miekkalisäke (processus xiphoideus).
Rintakehä	**Kylkiluut**	costae	24	1.–7. pari liittyy rintalastaan omilla rustoillaan, 8.–10. ylemmän ruston kautta, 11.–12. ovat vapaita kylkiluita.
Hartiarengas	**Solisluu**	clavicula	2	Tuntuu ihon alla koko pituudeltaan.
Hartiarengas	**Lapaluu**	scapula	2	Liittyy rintakehään lihasten välityksellä.
Yläraaja	**Olkaluu**	humerus	2	Olkavarren luu.
Yläraaja	**Värttinäluu**	radius	2	Kyynärvarren peukalonpuoleinen luu.
Yläraaja	**Kyynärluu**	ulna	2	Kyynärvarren pikkusormenpuoleinen luu.
Yläraaja: ranneluut	**Veneluu**	os scaphoideum	2	Proksimaalinen (lähempänä vartaloa) rivi, peukalon puolella. Ranneluista yleisimmin murtuva.

Alue	Luu	Latina	Määrä	Huomio
Yläraaja: ranneluut	**Puolikuuluu**	os lunatum	2	Proksimaalinen (lähempänä vartaloa) rivi.
Yläraaja: ranneluut	**Kolmioluu**	os triquetrum	2	Proksimaalinen (lähempänä vartaloa) rivi.
Yläraaja: ranneluut	**Herneluu**	os pisiforme	2	Kolmioluun kämmenpuolella. Kyynärluunpuoleisen ranteen koukistajan kiinnitys.
Yläraaja: ranneluut	**Iso monikulmaluu**	os trapezium	2	Distaalinen (kauempana vartalosta) rivi. Muodostaa peukalon tyvinivelen.
Yläraaja: ranneluut	**Pieni monikulmaluu**	os trapezoideum	2	Distaalinen (kauempana vartalosta) rivi.
Yläraaja: ranneluut	**Iso ranneluu**	os capitatum	2	Distaalinen (kauempana vartalosta) rivi, ranneluista suurin.
Yläraaja: ranneluut	**Hakaluu**	os hamatum	2	Distaalinen (kauempana vartalosta) rivi, pikkusormen puolella.
Yläraaja	**Kämmenluut I–V**	ossa metacarpi	10	I on peukalon ja V pikkusormen kämmenluu.
Yläraaja	**Sormiluut**	phalanges digitorum manus	28	Tyvi-, keski- ja kärkijäsen. Peukalossa ei ole keskijäsentä.
Lantio	**Lonkkaluu**	os coxae	2	Suoliluu (os ilium), istuinluu (os ischii) ja häpyluu (os pubis) yhteen luutuneina.
Alaraaja	**Reisiluu**	femur	2	Kehon pisin luu.
Alaraaja	**Polvilumpio**	patella	2	Jänneluu nelipäisen reisilihaksen jännereitissä.
Alaraaja	**Sääriluu**	tibia	2	Sään kantava luu.
Alaraaja	**Pohjeluu**	fibula	2	Sään ulkosivun ohuempi luu.
Alaraaja: nilkkaluut	**Telaluu**	talus	2	Ylemmän nilkkanivelen haarukassa. Siihen ei kiinnity yhtään lihasta.
Alaraaja: nilkkaluut	**Kantaluu**	calcaneus	2	Kantapään luu. Akillesjänteen kiinnitys.
Alaraaja: nilkkaluut	**Veneluu**	os naviculare	2	Keskijalan sisäsivulla.
Alaraaja: nilkkaluut	**Kuutioluu**	os cuboideum	2	Keskijalan ulkosivulla.
Alaraaja: nilkkaluut	**Vaajaluut (sisin, keskimmäinen ja uloin)**	ossa cuneiformia	6	Keskijalassa veneluun edessä.
Alaraaja	**Jalkapöytäluut I–V**	ossa metatarsi	10	I on isovarpaan jalkapöytäluu.
Alaraaja	**Varvasluut**	phalanges digitorum pedis	28	Isovarpaassa kaksi, muissa tavallisesti kolme.

Luiset maamerkit ja kiinnityskohdat

Alue	Maamerkki	Latina	Kuvaus
Pää ja kaula	**Takaraivon ulkokyhmy**	protuberantia occipitalis externa	Takaraivon keskiviivan luinen kohouma.
Pää ja kaula	**Niskakaaret**	lineae nuchae	Takaraivoluun poikittaiset harjanteet. Niskalihasten kiinnitysalueita.
Pää ja kaula	**Kartiolisäke**	processus mastoideus	Ohimoluun kohouma korvalehden takana. Päännyökkääjälihaksen kiinnitys.
Pää ja kaula	**Poskikaari**	arcus zygomaticus	Kallon sivulla poskiluun ja ohimoluun välissä.
Pää ja kaula	**Alaleuan kulma**	angulus mandibulae	Korvalehden alapuolella alaleuan reunan takakulmassa.
Pää ja kaula	**Kilpirusto**	cartilago thyroidea	Kaulan keskiviivassa, nousee nieltäessä. Ei paineta.
Pää ja kaula	**Ylempi ja alempi niskakaari**	linea nuchalis superior et inferior	Takaraivoluun poikittaiset harjanteet. Ylempään kiinnittyvät epäkäslihas, päännyökkääjälihas ja pään ohjaslihas, alemman alueelle takaraivonaluslihakset.
Pää ja kaula	**Ohimokuoppa**	fossa temporalis	Kallon sivulla poskikaaren yläpuolella. Ohimolihaksen lähtöalue.
Pää ja kaula	**Alaleuan haara ja kulma**	ramus et angulus mandibulae	Alaleuan pystysuora takaosa. Puremalihaksen kiinnitys ulkopinnalla, sisemmän siipilihaksen sisäpinnalla.
Pää ja kaula	**Alaleuan varislisäke**	processus coronoideus mandibulae	Alaleuan haaran etuyläosa poskikaaren alla. Ohimolihaksen kiinnitys.
Pää ja kaula	**Kiilaluun siipilisäke**	processus pterygoideus	Kallonpohjassa yläleuan takana syvällä. Siipilihasten lähtöalue.
Pää ja kaula	**Alaleuan nivelkaula**	collum mandibulae	Alaleuan nivelnastan alapuolinen kapea osa korvan edessä. Ulomman siipilihaksen kiinnitys.
Pää ja kaula	**Ohimoluun puikkolisäke**	processus styloideus ossis temporalis	Korvan alapuolella syvällä. Kieliluun yläpuolisten lihasten kiinnitysalue.
Pää ja kaula	**Niskaside**	ligamentum nuchae	Niskan keskiviivan sidekudoslevy takaraivon ulkokyhmystä C7:ään. Epäkäslihaksen, suunnikaslihasten ja ohjaslihasten lähtöalue.
Pää ja kaula	**Kaulanikamien poikkihaarakkeiden etu- ja takakyhmyt**	tubercula anteriora et posteriora	Kaulanikamien poikkihaarakkeiden kärjet. Kylkiluunkannattajien, lapaluunkohottajan ja pitkien kaulalihasten kiinnitysalueita.
Pää ja kaula	**Atlaksen poikkihaarake**	processus transversus atlantis	Tuntuu syvällä kartiolisäkkeen ja alaleuan kulman välissä. Lapaluunkohottajan ja vinojen päälihasten kiinnitys.
Pää ja kaula	**Axiksen okahaarake**	processus spinosus axis	Niskan yläosan ensimmäinen selvästi tuntuva okahaarake takaraivon alapuolella.
Selkäranka	**Okahaarake**	processus spinosus	Nikamakaaren takaosan keskiviivan uloke.
Selkäranka	**Poikkihaarake**	processus transversus	Nikaman sivulle suuntautuva uloke.
Selkäranka	**C7:n okahaarake**	vertebra prominens	Niskan alaosan selvin okahaarake. Pysyy paikallaan, kun pää ojentuu.
Selkäranka	**Axiksen hammas**	dens axis	Toisen kaulanikaman ylöspäin suuntautuva uloke, jonka ympäri atlas kiertyy.
Selkäranka	**Nikamaväliaukko**	foramen intervertebrale	Vierekkäisten nikamien välinen aukko, josta selkäydinhermo kulkee.
Selkäranka	**Suoliluun harjojen yhdyslinja**	–	Tavallisesti L4:n tai L4–L5-välin kohdalla.
Selkäranka	**Nikaman nivelhaarakkeet**	processus articulares	Nikamakaaren ylä- ja alahaarakkeet, jotka muodostavat fasettinivelet. Monihalkoisen lihaksen lähtöalue.
Selkäranka	**Ristiluun takapinta ja harju**	facies dorsalis et crista sacralis mediana	Ristiluun takapinnan karhea alue. Selän ojentajien, monihalkoisen lihaksen ja ison pakaralihaksen lähtöalue.
Selkäranka	**Ristiluun etupinta**	facies pelvica ossis sacri	Lantion sisäpuolella. Päärynänmuotoisen lihaksen lähtö.
Selkäranka	**Lanneselän peitinkalvo**	fascia thoracolumbalis	Lanneselän vahva kalvolevy. Leveän selkälihaksen, sisemmän vinon ja poikittaisen vatsalihaksen lähtöalue.
Rintakehä	**Kaulakuoppa**	incisura jugularis	Solisluiden sisäpäiden välinen kuoppa rintalastan kahvan yläreunassa.

Alue	Maamerkki	Latina	Kuvaus
Rintakehä	**Rintalastan kulma**	angulus sterni	Kahvan ja rungon välinen poikittainen harjanne. 2. kylkiluun taso.
Rintakehä	**Miekkalisäke**	processus xiphoideus	Rintalastan alapää kylkikaarien yhtymäkohdassa. Ei paineta.
Rintakehä	**Kylkikaari**	arcus costalis	Alempien kylkirustojen muodostama kaari rintakehän alareunassa.
Rintakehä	**12. kylkiluu**	costa XII	Lyhyt, vapaasti päättyvä kylkiluu kyljen takaosassa. Ei paineta.
Rintakehä	**Rintalastan kahva ja runko**	manubrium et corpus sterni	Rintalastan yläosa ja keskiosa. Päännyökkääjälihaksen ja ison rintalihaksen lähtöalueet.
Rintakehä	**Kylkirustot**	cartilagines costales	Kylkiluiden etupäiden rustot. Ison rintalihaksen, suoran vatsalihaksen ja pallean kiinnitysalueita.
Rintakehä	**Ensimmäinen kylkiluu**	costa I	Solisluun takana syvällä. Etummaisen ja keskimmäisen kylkiluunkannattajan kiinnitys.
Rintakehä	**Kylkiluiden kulmat**	anguli costarum	Kylkiluiden takaosan taitekohta lapaluun sisäreunan ja selän ojentajien välissä. Suoliluu–kylkiluulihaksen kiinnitys.
Rintakehä	**Valkea sauma**	linea alba	Vatsan keskiviivan jännesauma miekkalisäkkeestä häpyliitokseen. Vinojen ja poikittaisen vatsalihaksen kiinnitys.
Rintakehä	**Nivusside**	ligamentum inguinale	ASIS:n ja häpykyhmyn välinen side nivustaipeessa. Ulomman vinon vatsalihaksen jännekalvon alareuna.
Hartiarengas	**Olkalisäke**	acromion	Hartian ulkopään litteä luinen kohta.
Hartiarengas	**Korppilisäke**	processus coracoideus	Solisluun ulkokolmanneksen alapuolella syvällä. Pienen rintalihaksen kiinnitys.
Hartiarengas	**Lapaluun harju**	spina scapulae	Lapaluun takapinnan poikittainen harju. Erottaa ylemmän ja alemman lapakuopan.
Hartiarengas	**Ylempi lapakuoppa**	fossa supraspinata	Lapaluun harjun yläpuolella. Ylemmän lapalihaksen lähtö.
Hartiarengas	**Alempi lapakuoppa**	fossa infraspinata	Lapaluun harjun alapuolella. Alemman lapalihaksen lähtö.
Hartiarengas	**Lapaluunaluskuoppa**	fossa subscapularis	Lapaluun etupinta rintakehää vasten. Lavanaluslihaksen lähtö.
Hartiarengas	**Nivelkuoppa**	cavitas glenoidalis	Olkanivelen matala nivelkuoppa lapaluussa.
Hartiarengas	**Lapaluun yläkulma**	angulus superior scapulae	Lapaluun sisäreunan yläpää. Lapaluunkohottajan kiinnitys.
Hartiarengas	**Lapaluun alakulma**	angulus inferior scapulae	Lapaluun sisäreunan alapää, noin T7:n tasolla.
Hartiarengas	**Lapaluun sisäreuna**	margo medialis scapulae	Selkärangan puoleinen reuna. Suunnikaslihasten ja etummaisen sahalihaksen kiinnitys.
Hartiarengas	**Lapaluun ulkoreuna**	margo lateralis scapulae	Kainalon puoleinen reuna. Pienen liereälihaksen lähtö.
Hartiarengas	**Solisluun sisä- ja ulko-osa**	extremitas sternalis et acromialis claviculae	Solisluun päät. Sisäosaan kiinnittyvät päännyökkääjälihas ja iso rintalihas, ulko-osaan epäkäslihas ja hartialihas.
Hartiarengas	**Nivelkuopan yläkyhmy**	tuberculum supraglenoidale	Lapaluun nivelkuopan yläpuolella. Hauislihaksen pitkän pään lähtö.
Hartiarengas	**Nivelkuopan alakyhmy**	tuberculum infraglenoidale	Lapaluun nivelkuopan alapuolella. Kolmipäisen olkalihaksen pitkän pään lähtö.
Hartiarengas	**Lapaluun yläreuna**	margo superior scapulae	Lapaluun yläreuna. Lapaluun–kieliluulihaksen lähtöalue.
Olkavarsi	**Iso olkakyhmy**	tuberculum majus	Olkaluun yläpään ulkosivulla. Ylemmän ja alemman lapalihaksen sekä pienen liereälihaksen kiinnitys.
Olkavarsi	**Pieni olkakyhmy**	tuberculum minus	Olkaluun yläpään etupuolella. Lavanaluslihaksen kiinnitys.
Olkavarsi	**Kyhmyjenvälinen ura**	sulcus intertubercularis	Olkakyhmyjen välissä. Hauislihaksen pitkän pään jänne kulkee siinä.
Olkavarsi	**Hartialihaksen kyhmy**	tuberositas deltoidea	Olkaluun ulkosivulla keskivaiheilla.
Olkavarsi	**Olkaluun kirurginen kaula**	collum chirurgicum	Olkaluun pään alapuolinen kapeneva kohta. Kainalohermo kulkee lähellä.
Olkavarsi	**Kyhmyjenvälisen uran reunat**	labrum laterale et mediale sulci intertubercularis	Uran ulkoreunaan kiinnittyy iso rintalihas, pohjaan leveä selkälihas ja sisäreunaan iso liereälihas.

Alue	Maamerkki	Latina	Kuvaus
Olkavarsi	**Olkaluun etupinnan alaosa**	facies anterior humeri	Olkaluun alempi puolisko edessä. Olkavarsilihaksen lähtöalue.
Olkavarsi	**Olkaluun ulompi nivelnastaharju**	crista supracondylaris lateralis	Olkaluun alaosan ulkoreuna ulomman nivelnastan yläpuolella. Olkavärttinäluulihaksen ja pitkän värttinäluunpuoleisen ranteen ojentajan lähtö.
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Sisempi nivelnasta**	epicondylus medialis humeri	Kyynärpään sisäsivun luinen kohouma. Ranteen ja sormien koukistajien lähtöalue.
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Ulompi nivelnasta**	epicondylus lateralis humeri	Kyynärpään ulkosivun luinen kohouma. Ranteen ja sormien ojentajien lähtöalue.
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Kyynärlisäke**	olecranon	Kyynärpään takakärki. Kolmipäisen olkalihaksen kiinnitys.
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Värttinäluun pää**	caput radii	Tuntuu ulomman nivelnastan alapuolella, kun kyynärvartta kierretään.
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Värttinäluun kyhmy**	tuberositas radii	Värttinäluun yläosassa. Hauislihaksen kiinnitys.
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Puikkolisäkkeet**	processus styloideus radii et ulnae	Värttinäluun ja kyynärluun alapäiden ulokkeet ranteen kummallakin puolella.
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Kyynärtaive**	fossa cubiti	Kyynärpään etupuolen kuoppa.
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Kyynärluun varislisäke**	processus coronoideus ulnae	Kyynärluun yläpään etuosa. Olkavarsilihaksen ja liereän sisäänkiertäjän kiinnitysalue.
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Kyynärluun kyhmy**	tuberositas ulnae	Varislisäkkeen alapuolella. Olkavarsilihaksen kiinnitys.
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Värttinäluun keskiosan ulkosivu**	facies lateralis radii	Värttinäluun varren keskivaiheilla. Liereän sisäänkiertäjän kiinnitys.
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Luuvälikalvo**	membrana interossea antebrachii	Värttinäluun ja kyynärluun välinen kalvo. Syvien koukistajien ja ojentajien lähtöalue.
Ranne ja käsi	**Anatominen nuuskarasia**	–	Peukalon ojentajajänteiden rajaama kuoppa ranteen peukalonpuolella. Pohjalla veneluu.
Ranne ja käsi	**Rannekanava**	canalis carpi	Ranneluiden ja pidäkesiteen rajaama kanava. Keskihermo ja koukistajajänteet kulkevat siinä.
Ranne ja käsi	**Peukalopaltti ja pikkusormipaltti**	thenar, hypothenar	Peukalon ja pikkusormen lihaskohoumat kämmenessä.
Ranne ja käsi	**Koukistajien pidäkeside**	retinaculum flexorum	Rannekanavan katto ranteen kämmenpuolella. Peukalo- ja pikkusormipaltin lihasten lähtöalue.
Ranne ja käsi	**Hakaluun koukku**	hamulus ossis hamati	Pikkusormipaltin tyvessä syvällä. Pikkusormipaltin lihasten lähtöalue.
Ranne ja käsi	**Kämmenluiden tyvet**	bases ossium metacarpi	Kämmenluiden ranteenpuoleiset päät. Ranteen koukistajien ja ojentajien kiinnityskohdat.
Ranne ja käsi	**Ojentajajännekalvo**	aponeurosis dorsalis digiti	Sormen selkäpuolen jännelevy. Sormien ojentajan, käämi- ja luuvälilihasten kiinnitys.
Lantio	**Suoliluun harju**	crista iliaca	Lantion yläreuna.
Lantio	**Suoliluun etuyläkärki (ASIS)**	spina iliaca anterior superior	Suoliluun harjun etummainen kärki. Räätälinlihaksen ja leveän peitinkalvon jännittäjän lähtö.
Lantio	**Suoliluun etualakärki (AIIS)**	spina iliaca anterior inferior	ASIS:n alapuolella. Suoran reisilihaksen lähtö.
Lantio	**Suoliluun takayläkärki (PSIS)**	spina iliaca posterior superior	Pakaran yläosan kuopat, noin S2:n tasolla.
Lantio	**Istuinkyhmy**	tuber ischiadicum	Istuinluun alaosassa. Takareiden lihasten lähtö.
Lantio	**Häpyliitos**	symphysis pubica	Lonkkaluiden välinen rustoliitos edessä. Tunnustellaan vain luvalla ja tarvittaessa.
Lantio	**Lonkkamalja**	acetabulum	Lonkkanivelen kuoppa, johon reisiluun pää niveltyy.
Lantio	**Peittäjäaukko**	foramen obturatum	Istuin- ja häpyluun haarojen rajaama aukko. Peittäjähermo kulkee sen läpi reiteen.
Lantio	**Suoliluun ulkopinta**	facies glutea ossis ilii	Suoliluun siiven ulkopinta. Ison, keskimmäisen ja pienen pakaralihaksen lähtöalue.
Lantio	**Suoliluukuoppa**	fossa iliaca	Suoliluun siiven sisäpinta. Suoliluulihaksen lähtö.
Lantio	**Häpykyhmy**	tuberculum pubicum	Häpyluun yläreunan sisäosassa häpyliitoksen sivulla. Nivussiteen kiinnitys.
Lantio	**Häpyluun yläharja**	pecten ossis pubis	Häpyluun ylähaaran yläreuna. Kampalihaksen lähtö.
Lantio	**Häpyluun runko ja alahaara**	corpus et ramus inferior ossis pubis	Häpyliitoksen sivulla ja alapuolella. Lähentäjien ja hoikkalihaksen lähtöalue.
Lantio	**Istuinluun piikki**	spina ischiadica	Istuinluun takareunan uloke lantion sisällä. Ylemmän kaksoislihaksen, peräaukon kohottajalihaksen ja häntälihaksen kiinnitysalue.

Alue	Maamerkki	Latina	Kuvaus
Lantio	**Ristiluu–istuinkyhmyside**	ligamentum sacrotuberale	Ristiluun ja istuinkyhmyn välinen vahva side pakaran syvällä. Ison pakaralihaksen lähtöalue.
Reisi ja polvi	**Reisiluun pää ja kaula**	caput et collum femoris	Kaula muodostaa varren kanssa noin 125 asteen kulman.
Reisi ja polvi	**Iso sarvennoinen**	trochanter major	Lonkan ulkosivulla. Tuntuu, kun reittä kierretään. Keskimmäisen ja pienen pakaralihaksen kiinnitys.
Reisi ja polvi	**Pieni sarvennoinen**	trochanter minor	Reisiluun yläosan takasisäsivulla. Iliopsoaksen kiinnitys.
Reisi ja polvi	**Karhea viiva**	linea aspera	Reisiluun takapinnan harjanne. Lähentäjien ja laajojen reisilihasten kiinnitysalue.
Reisi ja polvi	**Lähentäjäkyhmy**	tuberculum adductorium	Reisiluun sisemmän nivelrullan yläpuolella. Ison lähentäjän kiinnitys.
Reisi ja polvi	**Reisiluun nivelrullat**	condyli femoris	Reisiluun alapään nivelpinnat polvessa.
Reisi ja polvi	**Polvilumpio**	patella	Polven etupuolella. Liittyy sääriluun kyhmyyn polvilumpiositeellä.
Reisi ja polvi	**Sääriluun kyhmy**	tuberositas tibiae	Polvilumpion alapuolella. Polvilumpiositeen kiinnitys.
Reisi ja polvi	**Pohjeluun pää**	caput fibulae	Polven ulkosivulla nivelraon alapuolella. Kaksipäisen reisilihaksen kiinnitys. Yhteinen pohjehermo kulkee läheltä.
Reisi ja polvi	**Hanhenjalka-alue**	pes anserinus	Sääriluun sisäsivun yläosa, johon räätälinlihas, hoikkalihas ja puolijänteinen lihas kiinnittyvät.
Reisi ja polvi	**Polvitaive**	fossa poplitea	Polven takapuolen kuoppa. Sisältää hermoja ja suuria suonia, joten sitä ei paineta voimakkaasti.
Reisi ja polvi	**Sarvennoiskuoppa**	fossa trochanterica	Ison sarvennoisen sisäpinnan kuoppa. Ulomman peittäjälihaksen kiinnitys.
Reisi ja polvi	**Sarvennoisten välinen harjanne**	crista intertrochanterica	Reisiluun takapinnalla sarvennoisten välissä. Nelikulmaisen reisilihaksen kiinnitys.
Reisi ja polvi	**Pakaralihaksen karheuma**	tuberositas glutea	Reisiluun yläosan takapinnalla. Ison pakaralihaksen kiinnitys.
Reisi ja polvi	**Reisiluun sisempi ja ulompi sivunasta**	epicondylus medialis et lateralis femoris	Polven sisä- ja ulkosivun luiset kohoumat. Polven sivusiteiden ja kaksoiskantalihaksen päiden kiinnitysalueita.
Reisi ja polvi	**Suoliluu-sääriside**	tractus iliotibialis	Reiden ulkosivun paksu kalvojänne. Ison pakaralihaksen ja leveän peitinkalvon jännittäjän kiinnitys.
Reisi ja polvi	**Sääriluun ulkosivun kyhmy (Gerdyn kyhmy)**	tuberculum infracondylare tibiae	Sääriluun yläosan etuulkosivulla. Suoliluu–säärisiteen kiinnitys.
Reisi ja polvi	**Sääriluun sisemmän nivelrullan takaosa**	condylus medialis tibiae	Polven sisätakasivulla. Puolikalvoisen lihaksen kiinnitys.
Sääri ja jalkaterä	**Sääriluun etureuna**	margo anterior tibiae	Säären etupuolella ihon alla koko pituudelta.
Sääri ja jalkaterä	**Sisäkehräs**	malleolus medialis	Sääriluun alapään kohouma nilkan sisäsivulla.
Sääri ja jalkaterä	**Ulkokehräs**	malleolus lateralis	Pohjeluun alapään kohouma nilkan ulkosivulla. Sijaitsee sisäkehrästä alempana.
Sääri ja jalkaterä	**Kantakyhmy**	tuber calcanei	Kantaluun takaosa. Akillesjänteen kiinnitys.
Sääri ja jalkaterä	**V jalkapöytäluun tyvi**	tuberositas ossis metatarsalis V	Jalkaterän ulkoreunan keskivaiheilla. Lyhyen pohjeluulihaksen kiinnitys.
Sääri ja jalkaterä	**Sääriluun takapinta ja leveän kantalihaksen linja**	facies posterior tibiae, linea musculi solei	Sääriluun takapinnan vino linja. Leveän kantalihaksen, varpaiden pitkän koukistajan ja takimmaisen säärilihaksen lähtöalue.
Sääri ja jalkaterä	**Säären luuvälikalvo**	membrana interossea cruris	Sääri- ja pohjeluun välinen kalvo. Säären etu- ja takaaitioiden lihasten lähtöalue.
Sääri ja jalkaterä	**Kantaluun tukiuloke**	sustentaculum tali	Kantaluun sisäsivun uloke sisäkehräksen alapuolella. Isovarpaan pitkän koukistajan jänne kulkee sen alta.
Sääri ja jalkaterä	**Veneluun kyhmy**	tuberositas ossis navicularis	Jalkaterän sisäsivulla sisäkehräksen etualapuolella. Takimmaisen säärilihaksen pääkiinnitys.
Sääri ja jalkaterä	**Sisin vaajaluu ja I jalkapöytäluun tyvi**	os cuneiforme mediale, basis ossis metatarsi I	Jalkaterän sisäreunan keskiosa. Etummaisen säärilihaksen ja pitkän pohjeluulihaksen kiinnitys.

Alue	Maamerkki	Latina	Kuvaus
Sääri ja jalkaterä	**Jalkapohjan kalvo**	aponeurosis plantaris	Kantakyhmystä varpaiden tyviin kulkeva jännelevy. Jalkapohjan pinnallisten lihasten lähtöalue.

Niveltyypit

Ryhmä	Tyyppi	Esimerkit	Vapausasteet	Liike
Liitostyypit	Sidekudosliitos	Kallon saumat, säären luiden alapäät		Ei liikettä tai hyvin vähän
Liitostyypit	Rustoliitos	Välilevy, häpyliitos		Vähän liikettä, jousto
Liitostyypit	Synoviaalinivel	Olkanivel, polvi, sormien nivelet		Laaja liike nivelmuodon mukaan
Synoviaalinivelten muodot	Tasonivel (liukunivel)	Ranneluiden väliset nivelet, nikamien nikamanivelet	Liukuminen	Pienet liu'ut
Synoviaalinivelten muodot	Sarananivel	Olkaluun ja kyynärluun välinen nivel, sormien keski- ja kärkinivelet	1	Koukistus ja ojennus
Synoviaalinivelten muodot	Kiertonivel	Atlaksen ja hammasmaisen lisäkkeen välinen nivel, värttinäluun yläpää	1	Kierto
Synoviaalinivelten muodot	Munanivel (ellipsinivel)	Rannenivel, sormien tyvinivelet	2	Koukistus–ojennus ja sivuliike
Synoviaalinivelten muodot	Satulanivel	Peukalon tyvinivel	2	Koukistus–ojennus, loitonnus–lähennys ja niiden yhdistelmä oppositio (peukalon vienti muiden sormien päitä vasten)
Synoviaalinivelten muodot	Pallonivel	Olkanivel, lonkkanivel	3	Kaikki suunnat ja kierto

Nivelet

Alue	Nivel	Latina	Tyyppi	Luut	Siteet ja huomiot
Pää ja kaula	**Leukanivel**	articulatio temporomandibularis	Sarana- ja liukunivel, jossa nivelvälilevy	Ohimoluu ja alaleuan nivelnasta	Nivelvälilevy jakaa nivelen kahteen osaan. Ulompi side vahvistaa kapselia.
Kaula ja niska	**Ylempi niskanivel**	articulatio atlantooccipitalis	Munanivel (ellipsinivel)	Takaraivoluu ja atlas	Nyökkäysliike eli pään koukistus ja ojennus.
Kaula ja niska	**Alempi niskanivel**	articulatio atlantoaxialis	Kiertonivel	Atlas ja axis	Atlaksen poikittainen side pitää axiksen hampaan paikallaan. Suuri osa kaularangan kierrosta tapahtuu tässä.
Selkäranka	**Fasettinivelet**	articulationes zygapophysiales	Tasonivel (liukunivel)	Vierekkäisten nikamien nivelhaarakkeet	Nivelpintojen suunta ohjaa liikkeen suuntaa eri selän osissa.
Selkäranka	**Nikamien välinen rustoliitos**	symphysis intervertebralis	Rustoliitos	Nikamarungot ja välilevy	Etummainen ja takimmainen pitkittäisside, keltaside nikamakaarien välissä.
Selkäranka	**Lanne–ristiluuliitos**	junctura lumbosacralis	Rustoliitos ja fasettinivelet	L5 ja ristiluu	Suoliluu–lanneside tukee liitosta.
Rintakehä	**Kylkiluu–nikamanivelet**	articulationes costovertebrales	Tasonivel (liukunivel)	Kylkiluut ja rintanikamat	Kylkiluun pää niveltyy nikamarunkoihin ja kyhmy poikkihaarakkeeseen.
Rintakehä	**Kylkiluu–rintalastanivelet**	articulationes sternocostales	1. kylkiluu rustoliitos, 2.–7. tasoniveliä (liukuniveliä)	Kylkirustot ja rintalasta	Säteittäiset rintalasta–kylkirustositeet.
Hartiarengas	**Rintalasta–solisluunivel**	articulatio sternoclavicularis	Satulanivel, jossa nivelvälilevy	Rintalastan kahva ja solisluu	Hartiarenkaan ainoa luinen yhteys keskiluustoon.
Hartiarengas	**Olkalisäke–solisluunivel**	articulatio acromioclavicularis	Tasonivel (liukunivel)	Olkalisäke ja solisluu	AC-side sekä korppilisäkkeen ja solisluun välinen side.
Hartiarengas	**Olkanivel**	articulatio humeri	Pallonivel	Lapaluun nivelkuoppa ja olkaluun pää	Nivelkuopan reunarusto ja nivelkapselin siteet; hallinta paljolti kiertäjäkalvosimen varassa.
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Kyynärnivel**	articulatio cubiti	Sarananivel ja kiertonivel samassa kapselissa	Olkaluu, kyynärluu ja värttinäluu	Sisempi ja ulompi sivuside sekä värttinäluun pään ympäri kulkeva rengasside.
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Alempi värttinä-kyynärluunivel**	articulatio radioulnaris distalis	Kiertonivel	Värttinäluun ja kyynärluun alapäät	Kyynärvarren kierto yhdessä ylemmän nivelen kanssa.
Ranne ja käsi	**Rannenivel**	articulatio radiocarpalis	Munanivel (ellipsinivel)	Värttinäluu ja proksimaalinen (lähempänä vartaloa) ranneluurivi	Ranteen sivusiteet ja kämmen- ja selkäpuolen siteet.
Ranne ja käsi	**Peukalon tyvinivel**	articulatio carpometacarpalis pollicis	Satulanivel	Iso monikulmaluu ja I kämmenluu	Mahdollistaa peukalon vastaanasettamisen.
Ranne ja käsi	**Sormien tyvi-, keski- ja kärkinivelet**	articulationes metacarpophalangeae et interphalangeae	Tyvinivelet munaniveliä, keski- ja kärkinivelet sarananiveliä	Kämmenluut ja sormiluut	Sivusiteet ja kämmenpuolen levy.
Ranne ja käsi	**Keskiranteen nivel**	articulatio mediocarpalis	Tasonivelkokonaisuus (liukunivelet)	Proksimaalinen (lähempänä vartaloa) ja distaalinen (kauempana vartalosta) ranneluurivi	Osallistuu ranteen koukistukseen, ojennukseen ja sivuliikkeisiin.
Ranne ja käsi	**Kämmenluiden tyvinivelet II–V**	articulationes carpometacarpales II–V	Tasonivel (liukunivel)	Distaalinen (kauempana vartalosta) ranneluurivi ja II–V kämmenluu	IV ja V nivel liikkuvat eniten, mikä auttaa kämmenen kuppaamisessa.
Lantio	**Risti–suoliluunivel**	articulatio sacroiliaca	Synoviaalinivel ja sideliitos	Ristiluu ja suoliluu	Erittäin vahvat takasiteet; liike vähäistä.

Alue	Nivel	Latina	Tyyppi	Luut	Siteet ja huomiot
Lantio	**Häpyliitos**	symphysis pubica	Rustoliitos	Häpyluut	Ylempi ja alempi häpyside.
Lantio ja lonkka	**Lonkkanivel**	articulatio coxae	Pallonivel	Lonkkamalja ja reisiluun pää	Reunarusto sekä suoliluu–, häpyluu– ja istuinluu–reisisiteet.
Polvi	**Polvinivel**	articulatio genus	Sarananivel, jossa kiertoa koukistettuna	Reisiluu ja sääriluu	Etu- ja takaristiside, sisempi ja ulompi sivuside, nivelkierukat.
Polvi	**Polvilumpio–reisiluunivel**	articulatio femoropatellaris	Tasonivel (liukunivel)	Polvilumpio ja reisiluun etupinnan ura	Polvilumpioside ja polvilumpion pidikesiteet.
Polvi	**Ylempi sääri–pohjeluunivel**	articulatio tibiofibularis	Tasonivel (liukunivel)	Sääriluu ja pohjeluun pää	Etu- ja takasiteet.
Nilkka ja jalkaterä	**Ylempi nilkkanivel**	articulatio talocruralis	Sarananivel	Sääriluu, pohjeluu ja telaluu	Ulkosivulla etummainen ja takimmainen telaluu–pohjeluuside sekä kantaluu–pohjeluuside, sisäsivulla deltaside.
Nilkka ja jalkaterä	**Alempi nilkkanivel**	articulatio subtalaris	Nivelkokonaisuus	Telaluu ja kantaluu	Inversio (jalkapohjan kääntö sisäänpäin) ja eversio (jalkapohjan kääntö ulospäin) yhdessä keskijalan nivelten kanssa.
Nilkka ja jalkaterä	**Isovarpaan tyvinivel**	articulatio metatarsophalangea I	Munanivel (ellipsinivel)	I jalkapöytäluu ja isovarpaan tyvijäsen	Jalkapohjan puolella kaksi jänneluuta.
Nilkka ja jalkaterä	**Alempi sääri–pohjeluuliitos**	syndesmosis tibiofibularis	Sideliitos	Sääriluun ja pohjeluun alapäät	Etummainen ja takimmainen alempi sääri–pohjeluuside sekä luuvälikalvon alaosa.
Nilkka ja jalkaterä	**Poikittainen nilkkanivel**	articulatio tarsi transversa	Nivelkokonaisuus	Telaluu–veneluu ja kantaluu–kuutioluu	Takajalan ja keskijalan välinen nivellinja. Kutsutaan myös Chopartin nivelriviksi.
Nilkka ja jalkaterä	**Nilkka–jalkapöytänivelet**	articulationes tarsometatarseae	Tasonivel (liukunivel)	Vaajaluut, kuutioluu ja jalkapöytäluiden tyvet	Keskijalan ja etujalan välinen nivellinja. Kutsutaan myös Lisfrancin nivelriviksi.

Nivelsiteet

Alue	Side	Latina	Kiinnittyy	Tehtävä
Kaula ja selkä	**Niskaside**	ligamentum nuchae	Takaraivon ulkokyhmy → C7:n okahaarake	Niskan keskiviivan tuki ja niskalihasten kiinnitysalue
Kaula ja selkä	**Atlaksen poikittainen side**	ligamentum transversum atlantis	Atlaksen etukaaren sisäpinnalta toiselle puolelle axiksen hampaan takaa	Pitää axiksen hampaan paikallaan
Kaula ja selkä	**Siipisiteet**	ligamenta alaria	Axiksen hammas → takaraivoluun nivelnastojen sisäpinta	Rajoittavat pään kiertoa
Kaula ja selkä	**Etummainen pitkittäisside**	ligamentum longitudinale anterius	Nikamarunkojen ja välilevyjen etupinta kallonpohjasta ristiluuhun	Rajoittaa selän ojennusta
Kaula ja selkä	**Takimmainen pitkittäisside**	ligamentum longitudinale posterius	Nikamarunkojen ja välilevyjen takapinta selkäydinkanavassa	Rajoittaa selän koukistusta
Kaula ja selkä	**Keltaside**	ligamentum flavum	Vierekkäisten nikamakaarien välissä	Joustava side, joka rajoittaa koukistusta ja palauttaa asentoa
Kaula ja selkä	**Okahaarakkeiden välinen side**	ligamentum interspinale	Vierekkäisten okahaarakkeiden välissä	Rajoittaa koukistusta
Kaula ja selkä	**Okahaarakkeiden päällinen side**	ligamentum supraspinale	Okahaarakkeiden kärjet C7:stä ristiluuhun; jatkuu ylöspäin niskasiteenä	Rajoittaa koukistusta
Kaula ja selkä	**Suoliluu–lanneside**	ligamentum iliolumbale	L4–L5-nikamien poikkihaarakkeet → suoliluun harjun takaosa	Tukee lanne–ristiluuliitosta
Hartiarengas	**Kylkiluu–solisluuside**	ligamentum costoclaviculare	1. kylkiluu ja sen rusto → solisluun sisäosan alapinta	Rajoittaa solisluun kohoamista
Hartiarengas	**Rintalasta–solisluusiteet**	ligamenta sternoclavicularia	Rintalastan kahva ↔ solisluun sisäpää	Vahvistavat rintalasta–solisluuniveltä
Hartiarengas	**Olkalisäke–solisluuside (AC-side)**	ligamentum acromioclaviculare	Olkalisäke ↔ solisluun ulkopää	Vahvistaa AC-niveltä
Hartiarengas	**Korppilisäke–solisluuside**	ligamentum coracoclaviculare	Korppilisäke → solisluun ulko-osan alapinta; osat kartiomainen ja puolisuunnikasside	Pitää solisluun ja lapaluun yhteydessä; tärkein AC-nivelen tukirakenne
Hartiarengas	**Korppilisäke–olkalisäkeside**	ligamentum coracoacromiale	Korppilisäke → olkalisäke	Muodostaa olkalisäkkeen alaisen tilan katon olkanivelen yläpuolelle
Olkanivel	**Korppilisäke–olkaluuside**	ligamentum coracohumerale	Korppilisäke → olkaluun iso ja pieni kyhmy	Vahvistaa nivelkapselin yläosaa
Olkanivel	**Olkanivelen nivelsiteet**	ligamenta glenohumeralia	Nivelkuopan reuna → olkaluun anatominen kaula; ylempi, keskimmäinen ja alempi osa	Nivelkapselin paksuuntumat, jotka rajoittavat erityisesti ulkokiertoa ja loitonnusta
Kyynärpää	**Kyynärpään sisempi sivuside**	ligamentum collaterale ulnare	Olkaluun sisempi nivelnasta → kyynärluun varislisäke ja kyynärlisäke	Vastustaa kyynärpään avautumista sisäsivulta
Kyynärpää	**Kyynärpään ulompi sivuside**	ligamentum collaterale radiale	Olkaluun ulompi nivelnasta → rengasside	Vastustaa kyynärpään avautumista ulkosivulta
Kyynärpää	**Rengasside**	ligamentum anulare radii	Kiertää värttinäluun pään ja kiinnittyy kyynärluun koveraan loveen	Pitää värttinäluun pään paikallaan kierron aikana
Ranne ja käsi	**Ranteen sivusiteet**	ligamenta collateralia carpi	Värttinäluun puikkolisäke → veneluu; kyynärluun puikkolisäke → kolmioluu ja herneluu	Rajoittavat ranteen sivuliikkeitä
Ranne ja käsi	**Koukistajien pidäkeside**	retinaculum flexorum	Veneluu ja iso monikulmaluu → herneluu ja hakaluun koukku	Rannekanavan katto; pitää koukistajajänteet paikallaan
Ranne ja käsi	**Ojentajien pidäkeside**	retinaculum extensorum	Värttinäluun alaosa → kyynärluun puoleiset ranneluut	Pitää ojentajajänteet paikallaan kuudessa lokerossa
Ranne ja käsi	**Kolmiomainen rustolevykokonaisuus**	complexus fibrocartilagineus triangularis	Värttinäluun alapää → kyynärluun puikkolisäkkeen tyvi	Tukee alempaa värttinä–kyynärluuniveltä ja ranteen kyynärluunpuolta
Ranne ja käsi	**Sormien sivusiteet**	ligamenta collateralia digitorum	Sormiluiden päiden sivut → seuraavan jäsenen tyvi	Vakauttavat sorminiveliä sivusuunnassa

Alue	Side	Latina	Kiinnittyy	Tehtävä
Lantio	**Risti-suoliluusiteet**	ligamenta sacroiliaca	Ristiluu ↔ suoliluu; etu-, taka- ja luuvälisiteet	Erittäin vahvat siteet, jotka siirtävät vartalon painon lantiolle
Lantio	**Ristiluu–istuinkyhmyside**	ligamentum sacrotuberale	Ristiluun ja häntäluun reuna sekä PSIS → istuinkyhmy	Vakauttaa ristiluuta; ison pakaralihaksen lähtöalue
Lantio	**Ristiluu–istuinpiikkiside**	ligamentum sacrospinale	Ristiluun ja häntäluun reuna → istuinluun piikki	Vakauttaa ristiluuta ja rajaa isoa ja pientä iskiasaukkoa
Lantio	**Nivusside**	ligamentum inguinale	ASIS → häpykyhmy	Ulomman vinon vatsalihaksen jännekalvon alareuna; nivuskanavan pohja
Lantio	**Ylempi häpyside**	ligamentum pubicum superius	Häpyluiden yläreunat häpyliitoksen yli	Vahvistaa häpyliitosta
Lonkka	**Suoliluu–reisiside**	ligamentum iliofemorale	AIIS ja lonkkamaljan yläreuna → reisiluun sarvennoisten välinen linja	Kehon vahvimpia siteitä; rajoittaa lonkan ojennusta
Lonkka	**Häpyluu–reisiside**	ligamentum pubofemorale	Häpyluun ylähaara → reisiluun kaulan alaosa	Rajoittaa loitonnusta ja ulkokiertoa
Lonkka	**Istuinluu–reisiside**	ligamentum ischiofemorale	Lonkkamaljan takareuna istuinluussa → reisiluun kaulan yläosa	Rajoittaa sisäkiertoa
Lonkka	**Reisiluun pään side**	ligamentum capitis femoris	Lonkkamaljan pohja → reisiluun pään kuoppa	Kuljettaa pientä valtimoa reisiluun päähän
Polvi	**Etummainen ristiside (ACL)**	ligamentum cruciatum anterius	Sääriluun nivelpinnan etuosa → reisiluun ulomman nivelrullan sisäpinta	Estää säären liukumista eteen ja hallitsee kiertoa
Polvi	**Takimmainen ristiside (PCL)**	ligamentum cruciatum posterius	Sääriluun nivelpinnan takaosa → reisiluun sisemmän nivelrullan ulkopinta	Estää säären liukumista taakse
Polvi	**Sisempi sivuside (MCL)**	ligamentum collaterale tibiale	Reisiluun sisempi sivunasta → sääriluun sisäsivun yläosa; liittyy sisempään nivelkierukkaan	Vastustaa polven avautumista sisäsivulta
Polvi	**Ulompi sivuside (LCL)**	ligamentum collaterale fibulare	Reisiluun ulompi sivunasta → pohjeluun pää	Vastustaa polven avautumista ulkosivulta
Polvi	**Polvilumpioside**	ligamentum patellae	Polvilumpion alareuna → sääriluun kyhmy	Nelipäisen reisilihaksen jännereitin jatke
Polvi	**Polvilumpion pidikesiteet**	retinacula patellae	Polvilumpion reunat → sääriluun nivelrullat ja reisiluun sivunastat	Ohjaavat polvilumpion liikettä
Nilkka ja jalkaterä	**Etummainen telaluu-pohjeluuside (ATFL)**	ligamentum talofibulare anterius	Ulkokehräksen etureuna → telaluun kaula	Nilkan useimmin venähtävä side; rajoittaa jalkaterän liukumista eteen ja inversiota (jalkapohjan kääntöä sisäänpäin)
Nilkka ja jalkaterä	**Kantaluu-pohjeluuside (CFL)**	ligamentum calcaneofibulare	Ulkokehräksen kärki → kantaluun ulkosivu	Rajoittaa inversiota (jalkapohjan kääntöä sisäänpäin)
Nilkka ja jalkaterä	**Takimmainen telaluu-pohjeluuside (PTFL)**	ligamentum talofibulare posterius	Ulkokehräksen takaosa → telaluun takaosa	Nilkan ulkosivun vahvin side
Nilkka ja jalkaterä	**Deltaside**	ligamentum deltoideum	Sisäkehräs → veneluu, telaluu ja kantaluun tukiuloke	Rajoittaa eversiota (jalkapohjan kääntöä ulospäin); nilkan sisäsivun vahva side
Nilkka ja jalkaterä	**Alemmat sääri-pohjeluusiteet**	ligamenta tibiofibularia	Sääriluun ja pohjeluun alapäät edessä ja takana	Pitävät nilkan haarukan koossa
Nilkka ja jalkaterä	**Jousiside**	ligamentum calcaneonaviculare plantare	Kantaluun tukiuloke → veneluun alapinta	Tukee telaluun päätä ja pitkittäistä holvia
Nilkka ja jalkaterä	**Pitkä jalkapohjaside**	ligamentum plantare longum	Kantaluun alapinta → kuutioluu ja III–V jalkapöytäluiden tyvet	Tukee jalkaterän ulkoreunan holvia

Lihakset

Alue	Lihas	Latina	Origo (lähtö)	Insertio (kiinnitys)	Functio (tehtävä)	Nervus (hermotus)
Pää ja kasvot	**Otsalihas**	m. occipitofrontalis, venter frontalis	galea aponeurotica (päänahan jännekalvo)	cutis supercilii (kulmakarvojen iho)	Kulmakarvojen nosto, otsan rypistys	n. facialis (kasvohermo)
Pää ja kasvot	**Takaraivolihas**	m. occipitofrontalis, venter occipitalis	linea nuchalis superior, processus mastoideus (ylempi niskakaari ja kartiolisäkkeen seutu)	galea aponeurotica (päänahan jännekalvo)	Päänahan vetäminen taaksepäin	n. facialis (kasvohermo)
Pää ja kasvot	**Silmän kehälihas**	m. orbicularis oculi	margo medialis orbitae, lig. palpebrale mediale (silmäkuopan sisäreuna ja sisempi luomiside)	cutis palpebrarum, raphe palpebralis lateralis (silmäluomien iho ja silmän ympäryskudokset)	Silmäluomien sulkeminen	n. facialis (kasvohermo)
Pää ja kasvot	**Suun kehälihas**	m. orbicularis oris	fibrae musculorum vicinorum (suun ympäryslihasten säikeet)	cutis et tunica mucosa labiorum (huulten iho ja limakalvo)	Huulten sulkeminen ja muotoilu	n. facialis (kasvohermo)
Pää ja kasvot	**Iso poskipäälihas**	m. zygomaticus major	os zygomaticum (poskiluu)	angulus oris, modiolus (suupieli)	Suupielen nosto ja vetäminen ulos	n. facialis (kasvohermo)
Pää ja kasvot	**Poskilihas**	m. buccinator	processus alveolaris maxillae et mandibulae, raphe pterygomandibularis (ylä- ja alaleuan takaosa)	angulus oris, modiolus (suupieli)	Posken painaminen hampaita vasten	n. facialis (kasvohermo)
Pää ja kasvot	**Kaulan ihonalainen lihas**	platysma	fascia et cutis regionis pectoralis superioris (rintakehän yläosan iho)	margo inferior mandibulae, cutis anguli oris (alaleuan alareuna ja suupielen iho)	Kaulan ihon jännitys, suupielen lasku	n. facialis (kasvohermo)
Pää ja kasvot	**Puremalihas**	m. masseter	arcus zygomaticus (poskikaari)	ramus et angulus mandibulae, facies lateralis (alaleuan haaran ja kulman ulkopinta)	Alaleuan nosto; osien vaikutus etu–takaliikkeeseen vaihtelee	n. massetericus, V3 (puremalihaksen hermo)
Pää ja kasvot	**Ohimolihas**	m. temporalis	fossa temporalis, fascia temporalis (ohimokuoppa ja ohimokalvo)	processus coronoideus mandibulae (alaleuan varislisäke)	Alaleuan nosto; takaosa myös retruusio	nn. temporales profundi, V3 (syvät ohimohermot)
Pää ja kasvot	**Sisempi siipilihas**	m. pterygoideus medialis	lamina lateralis processus pterygoidei, os palatinum, tuber maxillae (siipilisäkkeen ulompi levy, kitaluu ja yläleuan kyhmy)	tuberositas pterygoidea, facies medialis anguli mandibulae (alaleuan kulman sisäpinta)	Nosto ja protruusio; yksi puoli osallistuu vastakkaiseen sivuliikkeeseen	n. pterygoideus medialis, V3 (sisemmän siipilihaksen hermo)
Pää ja kasvot	**Ulompi siipilihas**	m. pterygoideus lateralis	ala major ossis sphenoidalis, lamina lateralis processus pterygoidei (kiilaluun ison siiven alapinta ja siipilisäkkeen ulompi levy)	fovea pterygoidea colli mandibulae, capsula et discus articularis (alaleuan nivelkaula, nivelkapseli ja nivelvälilevy)	Protruusio ja sivuliike; osat osallistuvat avauksen ja sulkemisen hallintaan eri tavoin	n. pterygoideus lateralis, V3 (ulomman siipilihaksen hermo)
Pää ja kasvot	**Kieliluun yläpuoliset lihakset**	mm. suprahyoidei	mandibula, processus styloideus, incisura mastoidea (alaleuka, ohimoluun puikkolisäke ja kartiolisäkkeen seutu)	os hyoideum (kieliluu)	Kieliluun nosto nielemisessä; kieliluun ollessa tuettu alaleuan lasku	Lihaksesta riippuen n. mandibularis, V3 (alaleukahermo), n. facialis, VII (kasvohermo) tai C1-säikeet n. hypoglossuksen (kielen liikehermo) mukana
Pää ja kasvot	**Kieliluun alapuoliset lihakset**	mm. infrahyoidei	sternum, margo superior scapulae, cartilago thyroidea (rintalasta, lapaluun yläreuna ja kilpirusto)	os hyoideum tai cartilago thyroidea (kieliluu tai kilpirusto)	Kieliluun ja kurkunpään lasku ja vakautus	ansa cervicalis (kaulasilmukka), C1–C3

Alue	Lihas	Latina	Origo (lähtö)	Insertio (kiinnitys)	Functio (tehtävä)	Nervus (hermotus)
Kaula ja niska	**Päännyökkääjälihas**	m. sternocleidomastoideus	manubrium sterni, pars medialis claviculae (rintalastan kahva ja solisluun sisäosa)	processus mastoideus, linea nuchalis superior (kartiolisäke ja ylempi niskakaari)	Yksi puoli: vastakkainen kierto, saman puolen sivutaivutus. Molemmat: kaulan koukistus; vaikutus yläniskassa erilainen	n. accessorius, XI (lisähermo); C2–C3 proprioseptiikka
Kaula ja niska	**Pään ohjaslihas**	m. splenius capitis	lig. nuchae (pars inferior), processus spinosi C7–T3/4 (niskasiteen alaosa ja C7–T3/4-okahaarakkeet)	processus mastoideus, linea nuchalis superior, pars lateralis (kartiolisäke ja ylemmän niskakaaren ulko-osa)	Ojennus; yksi puoli: saman puolen kierto ja sivutaivutus	rr. posteriores nn. cervicalium (kaulahermojen takahaarat)
Kaula ja niska	**Kaulan ohjaslihas**	m. splenius cervicis	processus spinosi T3–T6 (T3–T6-okahaarakkeet)	processus transversi C1–C3/4 (C1–C3/4-poikkihaarakkeet)	Kaulan ojennus; saman puolen kierto ja sivutaivutus	rr. posteriores nn. cervicalium (kaulahermojen takahaarat)
Kaula ja niska	**Pään puoliokahaara kelihas**	m. semispinalis capitis	processus transversi T1–T6, processus articulares C4–C7 (ylärintarangan poikkihaarakkeet ja alakaularangan nivelhaarakkeet)	os occipitale inter lineas nuchales (takaraivoluu niskakaarien välissä)	Ojennus; toispuolinen toiminta osallistuu vastakkaiseen kiertoon	rr. posteriores nn. cervicalium (kaulahermojen takahaarat)
Kaula ja niska	**Pitkä päänlihas**	m. longus capitis	tubercula anteriora processuum transversorum C3–C6 (C3–C6-poikkihaarakkeiden etukyhmyt)	pars basilaris ossis occipitalis (takaraivoluun pohjaosa)	Pään koukistus ja asennon hallinta	rr. anteriores nn. cervicalium (kaulahermojen etuhaarat)
Kaula ja niska	**Pitkä kaulalihas**	m. longus colli	corpora vertebrarum et processus transversi C1–T3 (C1–T3-nikamasolmut ja poikkihaarakkeet)	corpora vertebrarum superiorum, processus transversi, tuberculum anterius atlantis (ylemmät nikamasolmut, poikkihaarakkeet ja C1:n etukyhmy)	Kaulan koukistus ja paikallinen hallinta; osien reitit eroavat	rr. anteriores nn. cervicalium (kaulahermojen etuhaarat)
Kaula ja niska	**Etummainen kylkiluunkannattaja**	m. scalenus anterior	tubercula anteriora C3–C6 (C3–C6-poikkihaarakkeiden etukyhmyt)	tuberculum m. scaleni anterioris costae I (1. kylkiluu)	Sivutaivutus; 1. kylkiluun nosto	rr. anteriores nn. cervicalium (kaulahermojen etuhaarat)
Kaula ja niska	**Keskimmäinen kylkiluunkannattaja**	m. scalenus medius	tubercula posteriora C2–C7 (C2–C7-poikkihaarakkeiden takakyhmyt)	costa I (1. kylkiluu)	Sivutaivutus; 1. kylkiluun nosto	rr. anteriores nn. cervicalium (kaulahermojen etuhaarat)
Kaula ja niska	**Takimmainen kylkiluunkannattaja**	m. scalenus posterior	tubercula posteriora C4–C6 (C4–C6-poikkihaarakkeiden takakyhmyt)	costa II (2. kylkiluu)	Sivutaivutus; 2. kylkiluun nosto	rr. anteriores nn. cervicalium (kaulahermojen etuhaarat)
Kaula ja niska	**Iso takasuora päälihas**	m. rectus capitis posterior major	processus spinosus axis, C2 (C2-okahaarake)	linea nuchalis inferior, pars lateralis (alemman niskakaaren ulko-osa)	Ojennus ja saman puolen kierto	n. suboccipitalis (takaraivonalushermo, C1:n takahaara)
Kaula ja niska	**Pieni takasuora päälihas**	m. rectus capitis posterior minor	tuberculum posterius atlantis, C1 (C1-takakyhmy)	linea nuchalis inferior, pars medialis (alemman niskakaaren sisäosa)	Pään ojennus ja paikallinen hallinta	n. suboccipitalis (takaraivonalushermo, C1:n takahaara)
Kaula ja niska	**Ylempi vino päälihas**	m. obliquus capitis superior	processus transversus atlantis, C1 (C1-poikkihaarake)	os occipitale inter lineas nuchales (takaraivoluu niskakaarien välissä)	Ojennus ja saman puolen sivutaivutus	n. suboccipitalis (takaraivonalushermo, C1:n takahaara)
Kaula ja niska	**Alempi vino päälihas**	m. obliquus capitis inferior	processus spinosus axis, C2 (C2-okahaarake)	processus transversus atlantis, C1 (C1-poikkihaarake)	C1:n ja pään kierto samalle puolelle	n. suboccipitalis (takaraivonalushermo, C1:n takahaara)

Alue	Lihas	Latina	Origo (lähtö)	Insertio (kiinnitys)	Functio (tehtävä)	Nervus (hermotus)
Olkapää ja hartiarengas	**Epäkäslihas**	m. trapezius	os occipitale, lig. nuchae, processus spinosi C7–T12 (takaraivoluu, niskaside ja C7–T12-okahaarakkeet)	pars lateralis claviculae, acromion, spina scapulae (solisluun ulko-osa, olkalisäke ja lapaluun harju)	Osittain kohoaminen, retraktio (lapaluun vienti taakse kohti selkärankaa) ja laskeminen; yhteistoiminnassa ylöskierto	n. accessorius, XI (lisähermo); C3–C4 aistitieto
Olkapää ja hartiarengas	**Lapaluunkohottaja**	m. levator scapulae	processus transversi C1–C4 (C1–C4-poikkihaarakkeet)	angulus superior et margo medialis scapulae, pars superior (lapaluun yläkulma ja sisäreunan yläosa)	Lapaluun kohoaminen ja alaskierto	n. dorsalis scapulae (lavanselkähermo) ja nn. cervicales (kaulahermojen haarat)
Olkapää ja hartiarengas	**Iso ja pieni suunnikaslihas**	mm. rhomboidei major et minor	processus spinosi C7–T5, lig. nuchae (C7–T5-okahaarakkeet ja niskaside)	margo medialis scapulae (lapaluun sisäreuna)	Retraktio (lapaluun vienti taakse kohti selkärankaa), alaskierto, lapaluun hallinta	n. dorsalis scapulae (lavanselkähermo)
Olkapää ja hartiarengas	**Etummainen sahalihas**	m. serratus anterior	costae I–VIII/IX, facies externa (ylempien 8–9 kylkiluun ulkopinta)	margo medialis scapulae, facies costalis (lapaluun sisäreunan etupinta)	Protraktio (lapaluun vienti eteen), ylöskierto, lapaluun pitäminen rintakehän yhteydessä	n. thoracicus longus (pitkä rintahermo)
Olkapää ja hartiarengas	**Pieni rintalihas**	m. pectoralis minor	costae III–V (3.–5. kylkiluu)	processus coracoideus (korppilisäke)	Lapaluun eteen ja alas suuntautuva vaikutus; kallistuksen hallinta	n. pectoralis medialis (sisempi rintalihashermo)
Olkapää ja hartiarengas	**Solisluunalainen lihas**	m. subclavius	costa I et cartilago costalis I (1. kylkiluu ja sen rusto)	sulcus m. subclavii, facies inferior claviculae (solisluun alapinta)	Solisluun tukeminen ja laskeminen	n. subclavius (solisluunalaislihaksen hermo)
Olkapää ja hartiarengas	**Hartialihas**	m. deltoideus	pars lateralis claviculae, acromion, spina scapulae (solisluun ulko-osa, olkalisäke ja lapaluun harju)	tuberositas deltoidea humeri (olkaluun hartialihaskyhmy)	Keskiosa loitontaa; etu- ja takaosilla eri vaikutus koukistukseen, ojennukseen ja kiertoon	n. axillaris (kainalohermo)
Olkapää ja hartiarengas	**Ylempi lapalihas**	m. supraspinatus	fossa supraspinata (ylempi lapakuoppa)	tuberculum majus humeri, facies superior (ison olkakyhmyn yläosa)	Osallistuu loitonnukseen ja nivelpään hallintaan	n. suprascapularis (lapaluun päällyshermo)
Olkapää ja hartiarengas	**Alempi lapalihas**	m. infraspinatus	fossa infraspinata (alempi lapakuoppa)	tuberculum majus humeri, facies media (ison olkakyhmyn keskiosa)	Ulkokierto ja nivelpään hallinta	n. suprascapularis (lapaluun päällyshermo)
Olkapää ja hartiarengas	**Pieni liereälihas**	m. teres minor	margo lateralis scapulae (lapaluun ulkoreuna)	tuberculum majus humeri, facies inferior (ison olkakyhmyn alaosa)	Ulkokierto, hallinta	n. axillaris (kainalohermo)
Olkapää ja hartiarengas	**Lavanaluslihas**	m. subscapularis	fossa subscapularis (lapaluunaluskuoppa)	tuberculum minus humeri (pieni olkakyhmy)	Sisäkierto ja nivelpään hallinta	nn. subscapulares (lavanalushermot)
Olkapää ja hartiarengas	**Iso rintalihas**	m. pectoralis major	pars medialis claviculae, sternum, cartilagines costales I–VI (solisluun sisäosa, rintalasta ja ylempien kylkiluiden rustot)	crista tuberculi majoris humeri (olkaluun kyhmyjenvälisen uurteen ulkoreuna)	Lähennys ja sisäkierto; eri osat vaikuttavat koukistukseen ja nostetun käden laskemiseen	nn. pectorales (rintalihashermot)
Olkapää ja hartiarengas	**Korppilisäkehauislihas**	m. coracobrachialis	processus coracoideus (korppilisäke)	facies medialis humeri, pars media (olkaluun sisäpinnan keskiosa)	Olkanivelen koukistus ja lähennys	n. musculocutaneus (lihasihohermo)
Olkapää ja hartiarengas	**Leveä selkälihas**	m. latissimus dorsi	processus spinosi T7–L5 (fascia thoracolumbalis), os sacrum, crista iliaca, costae IX–XII (alarintarangan ja lannerangan okahaarakkeet lannekalvon kautta, ristiluu, suoliluun harju ja alimmat kylkiluut)	sulcus intertubercularis humeri, fundus (olkaluun kyhmyjenvälisen uurteen pohja)	Ojennus, lähennys ja sisäkierto	n. thoracodorsalis (selän leveän lihaksen hermo)
Olkapää ja hartiarengas	**Iso liereälihas**	m. teres major	angulus inferior scapulae, facies posterior (lapaluun alakulman takapinta)	crista tuberculi minoris humeri (olkaluun kyhmyjenvälisen uurteen sisäreuna)	Ojennus, lähennys ja sisäkierto	n. subscapularis inferior (alempi lavanalushermo)

Alue	Lihas	Latina	Origo (lähtö)	Insertio (kiinnitys)	Functio (tehtävä)	Nervus (hermotus)
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Hauislihas**	m. biceps brachii	caput longum: tuberculum supraglenoidale; caput breve: processus coracoideus (pitkä pää lapaluun nivelkuopan yläpuolelta, lyhyt pää korppilisäkkeestä)	tuberositas radii, aponeurosis m. bicipitis brachii (värttinäluun kyhmy ja jännekalvon kautta kyynärvarren peitinkalvo)	Kyynärpään koukistus ja supinaatio (kyynärvarren uloskierto, kämmen ylös); osallistuu olkanivelen toimintaan	n. musculocutaneus (lihasihohermo)
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Olkavarsilihas**	m. brachialis	facies anterior humeri, pars distalis (olkaluun etupinnan alaosa)	tuberositas ulnae, processus coronoideus (kyynärluun kyhmy ja varislisäke)	Kyynärpään koukistus	Pääosin n. musculocutaneus (lihasihohermo), osin n. radialis (värttinähermo)
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Olkavärttinäluulihas**	m. brachioradialis	crista supraepicondylaris lateralis humeri (olkaluun ulomman nivelnastan yläpuolinen harju)	radius, pars distalis, supra processum styloideum (värttinäluun alaosa puikkolisäkkeen yläpuolella)	Kyynärpään koukistus, etenkin keskisessä kiertoasennossa	n. radialis (värttinähermo)
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Kolmipäinen olkalihas**	m. triceps brachii	caput longum: tuberculum infraglenoidale; caput laterale et mediale: facies posterior humeri (pitkä pää lapaluun nivelkuopan alapuolelta, muut olkaluun takapinnalta)	olecranon (kyynärlisäke)	Kyynärpään ojennus; pitkä pää myös olkanivelen ojennus ja lähennys	n. radialis (värttinähermo)
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Kyynärpäälihas**	m. anconeus	epicondylus lateralis humeri (olkaluun ulompi nivelnasta)	olecranon, facies posterior ulnae, pars proximalis (kyynärlisäke ja kyynärluun yläosan takapinta)	Auttaa ojennusta ja hallintaa	n. radialis (värttinähermo)
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Liereä sisäänkiertäjä**	m. pronator teres	epicondylus medialis humeri, processus coronoideus ulnae (sisempi nivelnasta ja kyynärluun varislisäke)	facies lateralis radii, pars media (värttinäluun keskiosan ulkosivu)	Pronaatio (kyynärvarren sisäänkierto, kämmen alas); avustava koukistus	n. medianus (keskihermo)
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Nelikulmainen sisäänkiertäjä**	m. pronator quadratus	facies anterior ulnae, pars distalis (kyynärluun alaosan etupinta)	facies anterior radii, pars distalis (värttinäluun alaosan etupinta)	Pronaatio (kyynärvarren sisäänkierto, kämmen alas) ja luiden keskinäinen hallinta	n. interosseus anterior (kyynärvarren etummainen luuvälihermo), n. medianuksen haara
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Uloskiertäjä**	m. supinator	epicondylus lateralis humeri, lig. collaterale radiale, lig. anulare radii, crista m. supinatoris ulnae (ulompi nivelnasta, nivelsiteet ja kyynärluun yläosa)	radius, pars proximalis (värttinäluun yläosa)	Supinaatio (kyynärvarren uloskierto, kämmen ylös)	r. profundus n. radialis (värttinähermon syvä haara)
Ranne ja käsi	**Värttinäluunpuoleinen ranteen koukistaja**	m. flexor carpi radialis	epicondylus medialis humeri (sisempi nivelnasta)	basis ossis metacarpi II et III (II ja osin III kämmenluun tyvi)	Ranteen koukistus ja radiaalideviaatio	n. medianus (keskihermo)
Ranne ja käsi	**Kyynärluunpuoleinen ranteen koukistaja**	m. flexor carpi ulnaris	epicondylus medialis humeri, olecranon, margo posterior ulnae (sisempi nivelnasta, kyynärlisäke ja kyynärluu)	os pisiforme; lig. pisohamatum, lig. pisometacarpale (herneluu sekä sideyhteydet hakaluuhun ja V kämmenluuhun)	Koukistus ja ulnaarideviaatio	n. ulnaris (kyynärhermo)
Ranne ja käsi	**Pitkä kämmenjännelihas**	m. palmaris longus	epicondylus medialis humeri (sisempi nivelnasta)	retinaculum musculorum flexorum, aponeurosis palmaris (koukistajien pidäkeside ja kämmenkalvo)	Avustaa ranteen koukistusta ja jännittää kämmenkalvoa; puuttuu osalta ihmisistä	n. medianus (keskihermo)
Ranne ja käsi	**Pitkä ja lyhyt värttinäluunpuoleinen ranteen ojentaja**	mm. extensor carpi radialis longus et brevis	crista supraepicondylaris lateralis / epicondylus lateralis humeri (ulomman nivelnastan yläpuolinen harju / ulompi nivelnasta)	basis ossis metacarpi II / III (II / III kämmenluun tyvi)	Ojennus ja radiaalideviaatio	n. radialis (värttinähermo) tai sen syvä haara (r. profundus)

Alue	Lihas	Latina	Origo (lähtö)	Insertio (kiinnitys)	Functio (tehtävä)	Nervus (hermotus)
Ranne ja käsi	**Kyynärluunpuoleinen ranteen ojentaja**	m. extensor carpi ulnaris	epicondylus lateralis humeri, margo posterior ulnae (ulompi nivelnasta ja kyynärluu)	basis ossis metacarpi V (V kämmenluun tyvi)	Ojennus ja ulnaarideviaatio	n. interosseus posterior (kyynärvarren takimmainen luuvälihermo)
Ranne ja käsi	**Sormien pinnallinen koukistaja**	m. flexor digitorum superficialis	epicondylus medialis humeri, processus coronoideus ulnae, radius (olkaluu, kyynärluu ja värttinäluu)	phalanges mediae II–V (II–V sormien keskijäsenet)	PIP-koukistus; myös MCP ja ranne	n. medianus (keskihermo)
Ranne ja käsi	**Sormien syvä koukistaja**	m. flexor digitorum profundus	facies anterior et medialis ulnae, membrana interossea (kyynärluu ja luuvälikalvo)	phalanges distales II–V (II–V sormien kärkijäsenet)	DIP-koukistus ja muiden ylitettyjen nivelten koukistus	II–III: n. interosseus anterior (kyynärvarren etummainen luuvälihermo); IV–V: n. ulnaris (kyynärhermo)
Ranne ja käsi	**Sormien ojentaja**	m. extensor digitorum	epicondylus lateralis humeri (ulompi nivelnasta)	aponeuroses dorsales digitorum II–V (II–V sormien ojentajajännekalvot)	Sormien ojennus yhteistyössä muiden lihasten kanssa	n. interosseus posterior (kyynärvarren takimmainen luuvälihermo)
Ranne ja käsi	**Peukalon pitkä koukistaja**	m. flexor pollicis longus	facies anterior radii, membrana interossea (värttinäluu ja luuvälikalvo)	phalanx distalis pollicis (peukalon kärkijäsen)	Peukalon IP-koukistus	n. interosseus anterior (kyynärvarren etummainen luuvälihermo)
Ranne ja käsi	**Peukalon pitkä ojentaja**	m. extensor pollicis longus	facies posterior ulnae, membrana interossea (kyynärluu ja luuvälikalvo)	phalanx distalis pollicis (peukalon kärkijäsen)	Peukalon IP-ojennus	n. interosseus posterior (kyynärvarren takimmainen luuvälihermo)
Ranne ja käsi	**Peukalon lyhyt ojentaja ja pitkä loitontaja**	mm. extensor pollicis brevis et abductor pollicis longus	facies posteriores radii et ulnae, membrana interossea (kyynärvarren luiden ja luuvälikalvon taka-alueet)	phalanx proximalis pollicis / basis ossis metacarpi I (peukalon tyvijäsen / I kämmenluun tyvi)	Peukalon ojennus / loitonnus	n. interosseus posterior (kyynärvarren takimmainen luuvälihermo)
Ranne ja käsi	**Peukalon vastaanasettaja**	m. opponens pollicis	tuberculum ossis trapezii, retinaculum musculorum flexorum (iso monikulmaluu ja pidäkeside)	os metacarpi I, margo radialis (I kämmenluu)	Oppositio (peukalon vienti muiden sormien päitä vasten)	r. recurrens n. mediani (keskihermon palautuva haara)
Ranne ja käsi	**Peukalon lyhyt loitontaja**	m. abductor pollicis brevis	tuberculum ossis scaphoidei, os trapezium, retinaculum musculorum flexorum (veneluu, iso monikulmaluu ja koukistajien pidäkeside)	phalanx proximalis pollicis (peukalon tyvijäsen)	Peukalon loitonnus	r. recurrens n. mediani (keskihermon palautuva haara)
Ranne ja käsi	**Peukalon lyhyt koukistaja**	m. flexor pollicis brevis	retinaculum musculorum flexorum, os trapezium (koukistajien pidäkeside ja iso monikulmaluu)	phalanx proximalis pollicis (peukalon tyvijäsen)	Peukalon MCP-koukistus	Pinnallinen pää n. medianus (keskihermo), syvä pää n. ulnaris (kyynärhermo)
Ranne ja käsi	**Peukalon lähentäjä**	m. adductor pollicis	ossa carpi, ossa metacarpi II–III (ranneluut ja II–III kämmenluut)	phalanx proximalis pollicis (peukalon tyvijäsen)	Peukalon lähennys	r. profundus n. ulnaris (kyynärhermon syvä haara)
Ranne ja käsi	**Pikkusormen loitontaja, lyhyt koukistaja ja vastaanasettaja**	mm. abductor, flexor brevis et opponens digiti minimi	os pisiforme, hamulus ossis hamati, retinaculum musculorum flexorum (herneluu, hakaluu ja koukistajien pidäkeside)	phalanx proximalis digiti minimi, os metacarpi V (pikkusormen tyvijäsen ja V kämmenluu)	Pikkusormen loitonnus, koukistus ja vastaanasettaminen	r. profundus n. ulnaris (kyynärhermon syvä haara)
Ranne ja käsi	**Käämilihakset**	mm. lumbricales	tendines m. flexoris digitorum profundi (syvän koukistajan jänteet)	aponeuroses dorsales digitorum (ojentajajännekalvot)	MCP-koukistus ja IP-ojennus	I–II: n. medianus (keskihermo); III–IV: n. ulnaris (kyynärhermo)
Ranne ja käsi	**Kämmenen ja kämmenselän luuvälilihakset**	mm. interossei	ossa metacarpi (kämmenluut)	phalanges proximales, aponeuroses dorsales (tyvijäsenet ja ojentajajännekalvot)	Lähennys / loitonnus; MCP-koukistus ja IP-ojennus	r. profundus n. ulnaris (kyynärhermon syvä haara)

Alue	Lihas	Latina	Origo (lähtö)	Insertio (kiinnitys)	Functio (tehtävä)	Nervus (hermotus)
Ranne ja käsi	**Etusormen ojentaja**	m. extensor indicis	facies posterior ulnae, pars distalis, membrana interossea (kyynärluun takapinnan alaosa ja luuvälikalvo)	aponeurosis dorsalis digiti II (etusormen ojentajajännekalvo)	Etusormen ojennus	n. interosseus posterior (kyynärvarren takimmainen luuvälihermo)
Ranne ja käsi	**Pikkusormen ojentaja**	m. extensor digiti minimi	epicondylus lateralis humeri (olkaluun ulompi nivelnasta)	aponeurosis dorsalis digiti V (pikkusormen ojentajajännekalvo)	Pikkusormen ojennus	n. interosseus posterior (kyynärvarren takimmainen luuvälihermo)
Selkä	**Selän ojentajaryhmä**	m. erector spinae	os sacrum, crista iliaca, vertebrae lumbales (ristiluu, suoliluun harju ja lannerangan laaja ala-alue)	costae, vertebrae superiores, processus mastoideus (kylkiluut ja ylemmät nikamat; osa kalloon)	Ojennus, sivutaivutus ja kuormituksen hallinta	rr. posteriores nn. spinalium (selkäydinhermojen takahaarat)
Selkä	**Monihalkoinen lihas**	m. multifidus	os sacrum, processus transversi et mamillares (ristiluu sekä nikamien poikki- ja nivelhaarakkeet)	processus spinosi vertebrarum superiorum (ylempien nikamien okahaarakkeet)	Segmenttien hallinta, ojennukseen ja kiertoon osallistuminen	rr. posteriores nn. spinalium (selkäydinhermojen takahaarat)
Selkä	**Nelikulmainen lannelihas**	m. quadratus lumborum	crista iliaca, lig. iliolumbale (suoliluun harju ja suoliluu–lanneside)	costa XII, processus costales L1–L4 (12. kylkiluu ja L1–L4-poikkihaarakkeet)	Sivutaivutus, 12. kylkiluun hallinta; molemmin puolin ojennukseen osallistuminen	n. subcostalis T12 (kylkiluunalushermo) ja rr. anteriores nn. lumbalium L1–L4 (lannehermojen etuhaarat)
Selkä	**Takimmaiset sahalihakset**	mm. serrati posteriores	processus spinosi C7–T3 et T11–L2 (C7–T3- ja T11–L2-okahaarakkeet)	costae II–V et IX–XII (ylemmät ja alimmat kylkiluut)	Ylempi nostaa kylkiluita, alempi laskee niitä hengityksessä	nn. intercostales (kylkivälihermot)
Selkä	**Suoliluu–kylkiluulihas**	m. iliocostalis	crista iliaca, os sacrum, costae inferiores (suoliluun harju, ristiluu ja alemmat kylkiluut)	anguli costarum, processus transversi C4–C6 (kylkiluiden kulmat ja alakaulanikamien poikkihaarakkeet)	Selän ojennus ja sivutaivutus	rr. posteriores nn. spinalium (selkäydinhermojen takahaarat)
Selkä	**Pitkä selkälihas**	m. longissimus	os sacrum, processus transversi vertebrarum lumbalium et thoracicarum (ristiluu sekä lanne- ja rintanikamien poikkihaarakkeet)	processus transversi vertebrarum thoracicarum et cervicalium, costae, processus mastoideus (rinta- ja kaulanikamien poikkihaarakkeet, kylkiluut ja kartiolisäke)	Selän ja niskan ojennus ja sivutaivutus; pään osa kiertää päätä samalle puolelle	rr. posteriores nn. spinalium (selkäydinhermojen takahaarat)
Selkä	**Okahaarakelihas**	m. spinalis	processus spinosi T11–L2 (ylälanne- ja alarintanikamien okahaarakkeet)	processus spinosi vertebrarum thoracicarum superiorum (ylempien rintanikamien okahaarakkeet)	Selän ojennus	rr. posteriores nn. spinalium (selkäydinhermojen takahaarat)
Selkä	**Puoliokahaarakelihas, rinta- ja kaulaosa**	m. semispinalis thoracis et cervicis	processus transversi vertebrarum thoracicarum (rintanikamien poikkihaarakkeet)	processus spinosi vertebrarum thoracicarum superiorum et cervicalium (ylempien rinta- ja kaulanikamien okahaarakkeet)	Ojennus ja kierto vastakkaiselle puolelle	rr. posteriores nn. spinalium (selkäydinhermojen takahaarat)
Selkä	**Kiertäjälihakset**	mm. rotatores	processus transversi (nikamien poikkihaarakkeet)	basis processus spinosi vertebrae superioris (yhden tai kahden ylemmän nikaman okahaarakkeen tyvi)	Nikamien välisen kierron ja asennon hallinta	rr. posteriores nn. spinalium (selkäydinhermojen takahaarat)
Selkä	**Okahaarakkeiden väliset lihakset**	mm. interspinales	processus spinosus (nikaman okahaarake)	processus spinosus vertebrae superioris (yläpuolisen nikaman okahaarake)	Ojennuksen hallinta	rr. posteriores nn. spinalium (selkäydinhermojen takahaarat)
Selkä	**Poikkihaarakkeiden väliset lihakset**	mm. intertransversarii	processus transversus (nikaman poikkihaarake)	processus transversus vertebrae superioris (yläpuolisen nikaman poikkihaarake)	Sivutaivutuksen hallinta	rr. anteriores et posteriores nn. spinalium (selkäydinhermojen etu- ja takahaarat)

Alue	Lihas	Latina	Origo (lähtö)	Insertio (kiinnitys)	Functio (tehtävä)	Nervus (hermotus)
Selkä	**Kylkiluunkohottajat**	mm. levatores costarum	processus transversi C7–T11 (C7–T11-poikkihaarakkeet)	angulus costae inferioris (alapuolisen kylkiluun kulman seutu)	Kylkiluiden nosto; osallistuu selän ojennukseen ja kiertoon	rr. posteriores nn. spinalium (selkäydinhermojen takahaarat)
Rintakehä ja vatsa	**Suora vatsalihas**	m. rectus abdominis	crista pubica, symphysis pubica (häpyluun harju ja häpyliitos)	processus xiphoideus, cartilagines costales V–VII (rintalastan miekkalisäke ja 5.–7. kylkiluun rustot)	Vartalon koukistus, vatsan seinämän jännitys	nn. intercostales T7–T11 (alemmat kylkivälihermot) ja n. subcostalis T12 (kylkiluunalushermo)
Rintakehä ja vatsa	**Ulompi vino vatsalihas**	m. obliquus externus abdominis	costae V–XII, facies externa (5.–12. kylkiluun ulkopinta)	crista iliaca, linea alba, tuberculum pubicum (suoliluun harju, valkea jännesauma ja häpyluun alue)	Koukistus, sivutaivutus; vastakkaisen puolen kierto	nn. intercostales T7–T11 (alemmat kylkivälihermot) ja n. subcostalis T12 (kylkiluunalushermo)
Rintakehä ja vatsa	**Sisempi vino vatsalihas**	m. obliquus internus abdominis	fascia thoracolumbalis, crista iliaca, lig. inguinale (lanneselän kalvo, suoliluun harju ja nivussiteen alue)	costae X–XII, linea alba, crista pubica (alemmat kylkiluut, valkea jännesauma ja häpyluun alue)	Koukistus, sivutaivutus; saman puolen kierto	nn. intercostales T7–T11 (alemmat kylkivälihermot) ja n. subcostalis T12 (kylkiluunalushermo) sekä L1-haarat: n. iliohypogastricus (suoliluu–alavatsahermo) ja n. ilioinguinalis (suoliluu–nivushermo)
Rintakehä ja vatsa	**Poikittainen vatsalihas**	m. transversus abdominis	cartilagines costales VII–XII, fascia thoracolumbalis, crista iliaca, lig. inguinale (alemmat kylkirustot, lanneselän kalvo, suoliluun harju ja nivussiteen alue)	linea alba, crista pubica (valkea jännesauma ja häpyluun alue)	Vatsan seinämän jännitys ja paineen säätely osana yhteistoimintaa	nn. intercostales T7–T11 (alemmat kylkivälihermot) ja n. subcostalis T12 (kylkiluunalushermo) sekä L1-haarat: n. iliohypogastricus (suoliluu–alavatsahermo) ja n. ilioinguinalis (suoliluu–nivushermo)
Rintakehä ja vatsa	**Ulommat ja sisemmät kylkivälilihakset**	mm. intercostales externi et interni	margo inferior costae (kylkiluun alareuna)	margo superior costae inferioris (alemman kylkiluun yläreuna)	Ulommat osallistuvat sisäänhengitykseen, sisemmät voimakkaaseen uloshengitykseen; kylkivälien tuki	nn. intercostales (kylkivälihermot)
Rintakehä ja vatsa	**Pallea**	diaphragma	pars sternalis, pars costalis, pars lumbalis (rintalastan, alempien kylkiluiden ja ylälannerangan alue)	centrum tendineum (keskijänne)	Sisäänhengityksen päälihas	n. phrenicus (pallealihashermo)
Rintakehä ja vatsa	**Rintakehän poikittainen lihas**	m. transversus thoracis	facies posterior corporis sterni et processus xiphoidei (rintalastan rungon ja miekkalisäkkeen takapinta)	cartilagines costales II–VI, facies interna (2.–6. kylkiruston takapinta)	Kylkiluiden lasku uloshengityksessä	nn. intercostales (kylkivälihermot)
Lantio ja lonkka	**Iso lannelihas**	m. psoas major	corpora vertebrarum T12–L5, disci intervertebrales, processus costales L1–L5 (T12–L5-nikamasolmut, välilevyt ja L1–L5-poikkihaarakkeet)	trochanter minor (reisiluun pieni sarvennoinen)	Lonkan koukistus; vaikutus myös vartalon ja lantion suhteeseen	rr. anteriores nn. lumbalium L1–L3 (lannehermojen etuhaarat)
Lantio ja lonkka	**Suoliluulihas**	m. iliacus	fossa iliaca (suoliluukuoppa)	trochanter minor, tendo m. iliopsoatis (pieni sarvennoinen yhteisellä jänteellä ison lannelihaksen kanssa)	Lonkan koukistus	n. femoralis (reisihermo)

Alue	Lihas	Latina	Origo (lähtö)	Insertio (kiinnitys)	Functio (tehtävä)	Nervus (hermotus)
Lantio ja lonkka	**Iso pakaralihas**	m. gluteus maximus	facies glutea ossis ilii (pars posterior), os sacrum, os coccygis, lig. sacrotuberale (suoliluun takaosa, ristiluu, häntäluu ja ristiluu–istuinkyhmyside)	tractus iliotibialis, tuberositas glutea femoris (suoliluu–sääriside ja reisiluun pakaralihaskyhmy)	Ojennus, ulkokierto; eri osien vaikutus vaihtelee	n. gluteus inferior (alempi pakaralihashermo)
Lantio ja lonkka	**Keskimmäinen pakaralihas**	m. gluteus medius	facies glutea ossis ilii (suoliluun ulkopinta)	trochanter major (reisiluun iso sarvennoinen)	Loitonnus ja lantion hallinta; osittain kierto	n. gluteus superior (ylempi pakaralihashermo)
Lantio ja lonkka	**Pieni pakaralihas**	m. gluteus minimus	facies glutea ossis ilii, pars inferior (suoliluun ulkopinnan alempi osa)	trochanter major, facies anterior (ison sarvennoisen etuosa)	Loitonnus, sisäkiertoon osallistuminen ja hallinta	n. gluteus superior (ylempi pakaralihashermo)
Lantio ja lonkka	**Leveän peitinkalvon jännittäjä**	m. tensor fasciae latae	spina iliaca anterior superior, crista iliaca, pars anterior (suoliluun etummainen yläkärki eli ASIS ja suoliluun harjun etuosa)	tractus iliotibialis (suoliluu–sääriside)	Koukistus, loitonnus, sisäkierto; kalvon jännitys	n. gluteus superior (ylempi pakaralihashermo)
Lantio ja lonkka	**Pitkä ja lyhyt lähentäjä**	mm. adductor longus et brevis	os pubis (häpyluu)	linea aspera femoris (reisiluun karhea viiva)	Lähennys, asentoriippuvainen koukistus-/kiertovaikutus	n. obturatorius (peittäjähermo)
Lantio ja lonkka	**Iso lähentäjä**	m. adductor magnus	ramus inferior ossis pubis, ramus ossis ischii, tuber ischiadicum (häpy- ja istuinluun haara sekä istuinkyhmy)	linea aspera, tuberculum adductorium (karhea viiva ja lähentäjäkyhmy)	Lähennys; takareisityyppinen osa ojentaa lonkkaa	n. obturatorius (peittäjähermo); takareisityyppinen osa n. ischiadicuksen n. tibialis -osa (säärihermo)
Lantio ja lonkka	**Hoikkalihas**	m. gracilis	ramus inferior ossis pubis (häpyluu)	facies medialis tibiae, pes anserinus (sääriluun sisäsivun yläosa)	Lonkan lähennys, polven koukistus ja sisäkierto	n. obturatorius (peittäjähermo)
Lantio ja lonkka	**Kampalihas**	m. pectineus	pecten ossis pubis (häpyluun yläharja)	linea pectinea femoris (reisiluun takapinta pienen sarvennoisen alapuolella)	Lähennys ja koukistus	n. femoralis (reisihermo), joskus myös n. obturatorius (peittäjähermo)
Lantio ja lonkka	**Räätälinlihas**	m. sartorius	spina iliaca anterior superior (suoliluun etummainen yläkärki eli ASIS)	facies medialis tibiae, pes anserinus (sääriluun sisäsivun yläosa)	Lonkan koukistus, loitonnus ja ulkokierto; polven koukistus	n. femoralis (reisihermo)
Lantio ja lonkka	**Päärynänmuotoinen lihas**	m. piriformis	facies pelvica ossis sacri (ristiluun etupinta)	trochanter major, margo superior (reisiluun iso sarvennoinen)	Ulkokierto; koukistetun lonkan loitonnukseen osallistuminen	plexus sacralis (ristipunos), suorat haarat S1–S2
Lantio ja lonkka	**Sisempi peittäjälihas ja kaksoislihakset**	m. obturator internus et mm. gemelli	membrana obturatoria et margo foraminis obturati (facies interna), spina ischiadica, tuber ischiadicum (peittäjäaukon reunat lantion sisäpinnalla, istuinluun piikki ja istuinkyhmy)	facies medialis trochanteris majoris (ison sarvennoisen sisäpinta)	Ulkokierto ja lonkan hallinta	n. musculi obturatorii interni (sisemmän peittäjälihaksen hermo) ja n. musculi quadrati femoris (reiden nelikulmaisen lihaksen hermo)
Lantio ja lonkka	**Nelikulmainen reisilihas**	m. quadratus femoris	tuber ischiadicum, margo lateralis (istuinkyhmyn ulkoreuna)	crista intertrochanterica (sarvennoisten välinen harjanne)	Ulkokierto	n. musculi quadrati femoris (reiden nelikulmaisen lihaksen hermo)
Lantio ja lonkka	**Ulompi peittäjälihas**	m. obturator externus	membrana obturatoria, facies externa, et margo foraminis obturati (peittäjäkalvon ulkopinta ja sitä ympäröivä luu)	fossa trochanterica (reisiluun sarvennoiskuoppa)	Ulkokierto	n. obturatorius (peittäjähermo)
Lantio ja lonkka	**Peräaukon kohottajalihas**	m. levator ani	facies posterior ossis pubis, arcus tendineus m. levatoris ani, spina ischiadica (häpyluun takapinta, jännekaari ja istuinluun piikki)	os coccygis, lig. anococcygeum (häntäluu ja peräaukon ja häntäluun välinen side)	Lantionpohjan tuki ja vatsaontelon paineen hallinta	n. pudendus (häpyhermo) ja plexus sacralis (ristipunos), suorat haarat S3–S4

Alue	Lihas	Latina	Origo (lähtö)	Insertio (kiinnitys)	Functio (tehtävä)	Nervus (hermotus)
Lantio ja lonkka	**Häntälihas**	m. coccygeus	spina ischiadica (istuinluun piikki)	margines laterales ossis sacri et ossis coccygis (ristiluun alaosan ja häntäluun reunat)	Lantionpohjan tuki	plexus sacralis (ristipunos), haarat S3–S4
Polvi ja reisi	**Suora reisilihas**	m. rectus femoris	spina iliaca anterior inferior, sulcus supraacetabularis (suoliluun etummainen alakärki eli AIIS ja lonkkamaljan yläpuolinen alue)	patella, lig. patellae, tuberositas tibiae (polvilumpio ja polvilumpion jänteen kautta sääriluun kyhmy)	Polven ojennus, lonkan koukistus	n. femoralis (reisihermo)
Polvi ja reisi	**Ulompi laaja reisilihas**	m. vastus lateralis	trochanter major, labium laterale lineae asperae (iso sarvennoinen ja karhean viivan ulkohuuli)	patella, lig. patellae, tuberositas tibiae (polvilumpio ja polvilumpion jänteen kautta sääriluun kyhmy)	Polven ojennus	n. femoralis (reisihermo)
Polvi ja reisi	**Sisempi laaja reisilihas**	m. vastus medialis	linea intertrochanterica, labium mediale lineae asperae (reisiluun etusisäpinnan harju ja karhean viivan sisähuuli)	patella, lig. patellae, tuberositas tibiae (polvilumpio ja polvilumpion jänteen kautta sääriluun kyhmy)	Polven ojennus, ojentajamekanismin hallinta	n. femoralis (reisihermo)
Polvi ja reisi	**Keskimmäinen laaja reisilihas**	m. vastus intermedius	facies anterior et lateralis femoris (reisiluun etu- ja ulkopinta)	patella, lig. patellae, tuberositas tibiae (polvilumpio ja polvilumpion jänteen kautta sääriluun kyhmy)	Polven ojennus	n. femoralis (reisihermo)
Polvi ja reisi	**Kaksipäinen reisilihas**	m. biceps femoris	caput longum: tuber ischiadicum; caput breve: labium laterale lineae asperae (pitkä pää istuinkyhmystä, lyhyt pää reisiluun takapinnalta)	caput fibulae (pohjeluun pää)	Polven koukistus ja ulkokierto koukkupolvessa; pitkä pää lonkan ojennus	n. ischiadicus (iskiashermo): pitkä pää n. tibialis -osa (säärihermo), lyhyt pää n. fibularis communis -osa (yhteinen pohjehermo)
Polvi ja reisi	**Puolijänteinen lihas**	m. semitendinosus	tuber ischiadicum (istuinkyhmy)	facies medialis tibiae, pes anserinus (sääriluun sisäsivun yläosa)	Lonkan ojennus, polven koukistus ja sisäkierto	n. ischiadicus (iskiashermo), n. tibialis -osa (säärihermo)
Polvi ja reisi	**Puolikalvoinen lihas**	m. semimembranosus	tuber ischiadicum (istuinkyhmy)	condylus medialis tibiae, facies posterior (sääriluun sisemmän nivelnastan takaosa)	Lonkan ojennus, polven koukistus ja sisäkierto	n. ischiadicus (iskiashermo), n. tibialis -osa (säärihermo)
Polvi ja reisi	**Polvitaivelihas**	m. popliteus	condylus lateralis femoris (reisiluun ulompi nivelnasta)	facies posterior tibiae, pars proximalis (sääriluun takapinnan yläosa)	Kiertymisen muuttaminen koukistuksen alkuun ja nivelen hallinta	n. tibialis (säärihermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Etummainen säärilihas**	m. tibialis anterior	facies lateralis tibiae, membrana interossea (sääriluun etu-ulkopinta ja luuvälikalvo)	os cuneiforme mediale, basis ossis metatarsi I (sisin vaajaluu ja I jalkapöytäluun tyvi)	Dorsifleksio (jalkaterän nosto ylös) ja inversio (jalkapohjan kääntö sisäänpäin)	n. fibularis profundus (syvä pohjehermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Varpaiden pitkä ojentaja**	m. extensor digitorum longus	condylus lateralis tibiae, fibula, membrana interossea (sääriluun yläosa, pohjeluu ja luuvälikalvo)	aponeuroses dorsales digitorum II–V (II–V varpaiden selkäpuoli)	Varpaiden ojennus ja dorsifleksio (jalkaterän nosto ylös)	n. fibularis profundus (syvä pohjehermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Isovarpaan pitkä ojentaja**	m. extensor hallucis longus	facies medialis fibulae, membrana interossea (pohjeluu ja luuvälikalvo)	phalanx distalis hallucis (isovarpaan kärkijäsen)	Isovarpaan ojennus ja dorsifleksio (jalkaterän nosto ylös)	n. fibularis profundus (syvä pohjehermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Pitkä pohjeluulihas**	m. fibularis longus	caput fibulae, facies lateralis fibulae, pars superior (pohjeluun pää ja yläosan ulkopinta)	os cuneiforme mediale, basis ossis metatarsi I (jalkapohjan kautta sisin vaajaluu ja I jalkapöytäluu)	Eversio (jalkapohjan kääntö ulospäin), plantaarifleksio (jalkaterän painaminen alas) ja etujalan hallinta	n. fibularis superficialis (pinnallinen pohjehermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Lyhyt pohjeluulihas**	m. fibularis brevis	facies lateralis fibulae, pars inferior (pohjeluun alaosan ulkopinta)	tuberositas ossis metatarsi V (V jalkapöytäluun tyvi)	Eversio (jalkapohjan kääntö ulospäin) ja plantaarifleksio (jalkaterän painaminen alas)	n. fibularis superficialis (pinnallinen pohjehermo)

Alue	Lihas	Latina	Origo (lähtö)	Insertio (kiinnitys)	Functio (tehtävä)	Nervus (hermotus)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Kaksoiskantalihas**	m. gastrocnemius	condylus medialis et lateralis femoris, facies posterior (reisiluun nivelnastojen takapinnat)	tuber calcanei, tendo calcaneus (kantaluu akillesjänteen kautta)	Plantaarifleksio (jalkaterän painaminen alas); osallistuu polven koukistukseen	n. tibialis (säärihermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Leveä kantalihas**	m. soleus	caput et facies posterior fibulae, linea m. solei tibiae (pohjeluun yläosa ja sääriluun takapinta)	tuber calcanei, tendo calcaneus (kantaluu akillesjänteen kautta)	Plantaarifleksio (jalkaterän painaminen alas) ja seisoma-asennon hallinta	n. tibialis (säärihermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Hoikka kantalihas**	m. plantaris	linea supracondylaris lateralis femoris (reisiluun ulomman nivelnastan yläpuoli)	tuber calcanei, medialiter a tendine calcaneo (kantaluu akillesjänteen sisäpuolelta)	Avustaa plantaarifleksiota (jalkaterän painamista alas) ja polven koukistusta; puuttuu osalta ihmisistä	n. tibialis (säärihermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Takimmainen säärilihas**	m. tibialis posterior	facies posteriores tibiae et fibulae, membrana interossea (sääri- ja pohjeluun takapinnat ja luuvälikalvo)	tuberositas ossis navicularis, ossa cuneiformia, ossa metatarsi II–IV (veneluu sekä keski- ja etujalan useat kiinnitysalueet)	Inversio (jalkapohjan kääntö sisäänpäin), plantaarifleksio (jalkaterän painaminen alas) ja holvin hallinta	n. tibialis (säärihermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Varpaiden pitkä koukistaja**	m. flexor digitorum longus	facies posterior tibiae (sääriluun takapinta)	phalanges distales II–V (II–V varpaiden kärkijäsenet)	Varpaiden koukistus, osallistuu plantaarifleksioon (jalkaterän painamiseen alas)	n. tibialis (säärihermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Isovarpaan pitkä koukistaja**	m. flexor hallucis longus	facies posterior fibulae, membrana interossea (pohjeluun takapinta ja luuvälikalvo)	phalanx distalis hallucis (isovarpaan kärkijäsen)	Isovarpaan koukistus, ponnistukseen osallistuminen	n. tibialis (säärihermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Varpaiden lyhyt koukistaja**	m. flexor digitorum brevis	tuber calcanei, aponeurosis plantaris (kantaluu ja jalkapohjan kalvo)	phalanges mediae II–V (II–V varpaiden keskijäsenet)	Varpaiden koukistus	n. plantaris medialis (sisempi jalkapohjahermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Isovarpaan loitontaja**	m. abductor hallucis	processus medialis tuberis calcanei, retinaculum musculorum flexorum, aponeurosis plantaris (kantaluun sisäalue ja peitinkalvot)	phalanx proximalis hallucis, latus mediale (isovarpaan tyvijäsenen sisäsivu)	Isovarpaan loitonnus ja koukistukseen osallistuminen	n. plantaris medialis (sisempi jalkapohjahermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Kolmas pohjeluulihas**	m. fibularis tertius	facies medialis fibulae, pars inferior, membrana interossea (pohjeluun etupinnan alaosa ja luuvälikalvo)	basis ossis metatarsi V, facies dorsalis (V jalkapöytäluun tyven selkäpuoli)	Nilkan dorsifleksio (jalkaterän nosto ylös) ja eversio (jalkapohjan kääntö ulospäin)	n. fibularis profundus (syvä pohjehermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Varpaiden lyhyt ojentaja**	m. extensor digitorum brevis	calcaneus, facies superolateralis (kantaluun yläulkopinta)	tendines m. extensoris digitorum longi II–IV (II–IV varpaiden ojentajajänteet)	Varpaiden ojennus	n. fibularis profundus (syvä pohjehermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Isovarpaan lyhyt ojentaja**	m. extensor hallucis brevis	calcaneus, facies superolateralis (kantaluun yläulkopinta)	phalanx proximalis hallucis (isovarpaan tyvijäsen)	Isovarpaan ojennus	n. fibularis profundus (syvä pohjehermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Nelikulmainen jalkapohjalihas**	m. quadratus plantae	calcaneus, facies plantaris (kantaluun alapinta)	tendo m. flexoris digitorum longi (varpaiden pitkän koukistajan jänne)	Avustaa varpaiden koukistuksessa ja suuntaa pitkän koukistajan vetoa	n. plantaris lateralis (ulompi jalkapohjahermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Isovarpaan lyhyt koukistaja**	m. flexor hallucis brevis	os cuboideum, os cuneiforme laterale, facies plantaris (kuutioluun ja ulomman vaajaluun alapinta)	phalanx proximalis hallucis, ossa sesamoidea (isovarpaan tyvijäsen jänneluiden kautta)	Isovarpaan tyvinivelen koukistus	n. plantaris medialis (sisempi jalkapohjahermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Isovarpaan lähentäjä**	m. adductor hallucis	caput obliquum: bases ossium metatarsi II–IV; caput transversum: ligg. plantaria articulationum metatarsophalangearum III–V (vino pää II–IV jalkapöytäluun tyvistä, poikittainen pää III–V varpaiden tyvinivelten siteistä)	phalanx proximalis hallucis, latus laterale (isovarpaan tyvijäsenen ulkosivu)	Isovarpaan lähennys; poikittaisen holvin tuki	n. plantaris lateralis (ulompi jalkapohjahermo)

Alue	Lihas	Latina	Origo (lähtö)	Insertio (kiinnitys)	Functio (tehtävä)	Nervus (hermotus)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Pikkuvarpaan loitontaja**	m. abductor digiti minimi pedis	tuber calcanei, aponeurosis plantaris (kantakyhmy ja jalkapohjan kalvo)	phalanx proximalis digiti minimi, latus laterale (pikkuvarpaan tyvijäsenen ulkosivu)	Pikkuvarpaan loitonnus ja koukistus; jalkaterän ulkoreunan tuki	n. plantaris lateralis (ulompi jalkapohjahermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Pikkuvarpaan lyhyt koukistaja**	m. flexor digiti minimi brevis pedis	basis ossis metatarsi V (V jalkapöytäluun tyvi)	phalanx proximalis digiti minimi (pikkuvarpaan tyvijäsen)	Pikkuvarpaan koukistus	n. plantaris lateralis (ulompi jalkapohjahermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Jalkaterän käämilihakset**	mm. lumbricales pedis	tendines m. flexoris digitorum longi (varpaiden pitkän koukistajan jänteet)	aponeuroses dorsales et phalanges proximales digitorum II–V (II–V varpaiden ojentajajänteet ja tyvijäsenet)	Tyvinivelten koukistus sekä keski- ja kärkinivelten ojennus	I: n. plantaris medialis (sisempi jalkapohjahermo); II–IV: n. plantaris lateralis (ulompi jalkapohjahermo)
Nilkka, sääri ja jalkaterä	**Jalkaterän luuvälilihakset**	mm. interossei pedis	ossa metatarsi (jalkapöytäluut)	phalanges proximales digitorum (varpaiden tyvijäsenet)	Varpaiden loitonnus (selkäpuoliset) ja lähennys (jalkapohjan puoleiset)	n. plantaris lateralis (ulompi jalkapohjahermo)

Hermot

Alue	Hermo	Latina	Taso	Lihakset / tehtävä	Tuntoalue	Huomio
Aivohermot	**Hajuhermo (I)**	n. olfactorius	Aivohermo I	Hajuaisti		
Aivohermot	**Näköhermo (II)**	n. opticus	Aivohermo II	Näköaisti		
Aivohermot	**Silmän liikehermo (III)**	n. oculomotorius	Aivohermo III	Useimmat silmän ulkoiset lihakset, yläluomen kohottaja, mustuaisen supistus		
Aivohermot	**Väkäshermo (IV)**	n. trochlearis	Aivohermo IV	Silmän ylempi vino lihas		
Aivohermot	**Kolmoishermo (V)**	n. trigeminus	Aivohermo V	Kasvojen tunto kolmessa haarassa (V1–V3), purentalihakset (V3)		
Aivohermot	**Loitontajahermo (VI)**	n. abducens	Aivohermo VI	Silmän ulompi suora lihas		
Aivohermot	**Kasvohermo (VII)**	n. facialis	Aivohermo VII	Ilmelihakset, osa makuaistista		
Aivohermot	**Kuulo- ja tasapainohermo (VIII)**	n. vestibulocochlearis	Aivohermo VIII	Kuulo ja tasapaino		
Aivohermot	**Kieli-kitahermo (IX)**	n. glossopharyngeus	Aivohermo IX	Nielun tunto ja nielemiseen osallistuvat lihakset, osa makuaistista		
Aivohermot	**Kiertäjähermo (X)**	n. vagus	Aivohermo X	Sisäelinten parasympaattinen säätely, kurkunpää ja nielu		
Aivohermot	**Lisähermo (XI)**	n. accessorius	Aivohermo XI	Epäkäslihas ja päännyökkääjälihas		
Aivohermot	**Kielen liikehermo (XII)**	n. hypoglossus	Aivohermo XII	Kielen lihakset		
Kaula ja niska	**Pallealihashermo**	n. phrenicus	C3–C5	Pallea		
Kaula ja niska	**Takaraivonalushermo**	n. suboccipitalis	C1 takahaara	Takaraivonaluslihakset		Liikehermo; eri hermo kuin iso takaraivohermo.
Kaula ja niska	**Iso takaraivohermo**	n. occipitalis major	C2 takahaara		Takaraivon iho	Tuntohermo.
Kaula ja niska	**Hartiapunos**	plexus brachialis	C5–T1 etuhaarat	Yläraajan hermot		Kulkee kylkiluunkannattajien välistä solisluun alle ja pienen rintalihaksen takaa kainaloon.
Kaula ja niska	**Kaulapunos**	plexus cervicalis	C1–C4 etuhaarat	Kaulan syvät lihakset, kaulasilmukka ja palleahermo	Kaulan, korvan seudun ja solisluun alueen iho	Sijaitsee päännyökkääjälihaksen takana.
Kaula ja niska	**Pieni takaraivohermo**	n. occipitalis minor	C2		Korvan takainen päänahka	Kaulapunoksen tuntohaara.
Kaula ja niska	**Iso korvahermo**	n. auricularis magnus	C2–C3		Korvalehti ja alaleuan kulman seutu	Kaulapunoksen tuntohaara.
Kaula ja niska	**Kaulan poikittainen hermo**	n. transversus colli	C2–C3		Kaulan etuosan iho	Kaulapunoksen tuntohaara.
Kaula ja niska	**Solisluunylähermot**	nn. supraclaviculares	C3–C4		Solisluun seudun ja hartian iho	Kaulapunoksen tuntohaarat.
Kaula ja niska	**Kaulasilmukka**	ansa cervicalis	C1–C3	Kieliluun alapuoliset lihakset		
Vartalo	**Kylkivälihermot**	nn. intercostales	T1–T11	Kylkivälilihakset; alemmat myös vatsalihakset	Rintakehän ja vatsan iho vyömäisinä alueina	Kulkevat kylkiluiden alareunan uurteessa.
Vartalo	**Suoliluu-alavatsahermo**	n. iliohypogastricus	L1 (T12)	Poikittainen ja sisempi vino vatsalihas	Alavatsan ja lonkan sivun iho	Lannepunoksen haara.
Vartalo	**Suoliluu-nivushermo**	n. ilioinguinalis	L1	Vatsalihasten alaosa	Nivusen ja reiden sisäyläosan iho	Lannepunoksen haara.

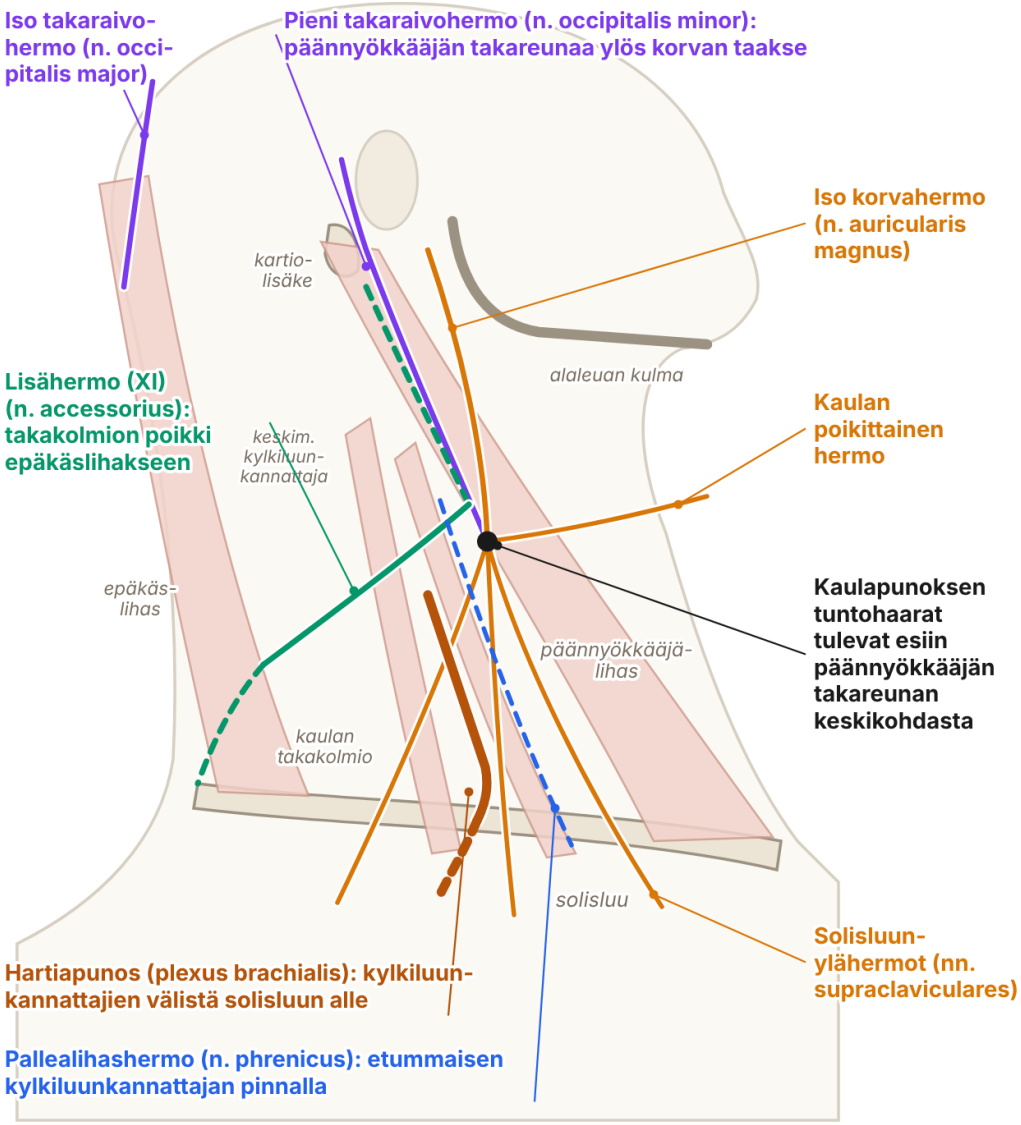
Alue	Hermo	Latina	Taso	Lihakset / tehtävä	Tuntoalue	Huomio
Vartalo	**Sukuelin–reisihermo**	n. genitofemoralis	L1–L2		Reiden etuyläosan pieni ihoalue	Kulkee ison lannelihaksen etupinnalla.
Vartalo	**Häpyhermo**	n. pudendus	S2–S4	Lantionpohjan lihakset	Välilihan iho	Ristipunoksen haara.
Yläraaja	**Lavanselkähermo**	n. dorsalis scapulae	C5	Suunnikaslihakset, lapaluun kohottaja (osin)		Kutsutaan myös lapaluun selkähermoksi.
Yläraaja	**Pitkä rintahermo**	n. thoracicus longus	C5–C7	Etummainen sahalihas		
Yläraaja	**Lapaluun päällyshermo**	n. suprascapularis	C5–C6	Ylempi ja alempi lapalihas		Kutsutaan myös lavanylushermoksi.
Yläraaja	**Lavanalushermot**	nn. subscapulares	C5–C6	Lavanaluslihas, iso liereälihas		
Yläraaja	**Selän leveän lihaksen hermo**	n. thoracodorsalis	C6–C8	Leveä selkälihas		
Yläraaja	**Rintalihashermot**	nn. pectorales	C5–T1	Iso ja pieni rintalihas		
Yläraaja	**Kainalohermo**	n. axillaris	C5–C6	Hartialihas, pieni liereälihas	Hartialihaksen päällinen iho	
Yläraaja	**Lihasihohermo**	n. musculocutaneus	C5–C7	Hauislihas, olkalihas, korppi-olkalihas	Kyynärvarren ulkosivu	
Yläraaja	**Värttinähermo**	n. radialis	C5–T1	Kolmipäinen olkalihas, olkavärttinälihas, supinaattori (uloskiertäjälihas), ranteen ja sormien ojentajat	Käden selän peukalonpuoli	
Yläraaja	**Keskihermo**	n. medianus	C6–T1	Pyöreä ja nelikulmainen pronaattori (sisäänkiertäjä), ranteen koukistajat (paitsi kyynärpuolen), pinnallinen sormien koukistaja, syvän koukistajan II–III osa, pitkä peukalon koukistaja, thenarin lihakset (osin), sukkulamaiset lihakset I–II	Kämmenen peukalonpuoli ja kolme ja puoli sormea	
Yläraaja	**Kyynärhermo**	n. ulnaris	C8–T1	Ranteen kyynärpuolen koukistaja, syvän koukistajan IV–V osa, hypothenarin lihakset, luuvälilihakset, sukkulamaiset lihakset III–IV, peukalon lähentäjä	Pikkusormi ja puolet nimettömästä	
Yläraaja	**Kyynärvarren etummainen luuvälihermo**	n. interosseus anterior	C7–C8	Peukalon pitkä koukistaja, sormien syvän koukistajan II–III osa, nelikulmainen sisäänkiertäjä		Keskihermon haara.
Yläraaja	**Kyynärvarren takimmainen luuvälihermo**	n. interosseus posterior	C7–C8	Kyynärvarren takaosan ojentajat		Värttinähermon syvä haara, joka kulkee uloskiertäjälihaksen läpi.
Yläraaja	**Värttinähermon pinnallinen haara**	ramus superficialis n. radialis	C6–C8		Käden selän peukalonpuoli	Kulkee ranteen peukalonpuolella ihon alla.
Yläraaja	**Kyynärvarren ulompi ihohermo**	n. cutaneus antebrachii lateralis	C5–C7		Kyynärvarren ulkosivu	Lihasihohermon jatke.
Yläraaja	**Kyynärvarren sisempi ihohermo**	n. cutaneus antebrachii medialis	C8–T1		Kyynärvarren sisäsivu	Hartiapunoksen haara.
Lantio	**Lannepunos**	plexus lumbalis	L1–L4 etuhaarat	Reisihermo, peittäjähermo		Muodostuu ison lannelihaksen sisällä.
Lantio	**Ristipunos**	plexus sacralis	L4–S4 etuhaarat	Pakaralihasten hermot, iskiashermo		Sijaitsee lantion takaseinällä.
Alaraaja	**Reisihermo**	n. femoralis	L2–L4	Suoliluulihas, räätälinlihas, nelipäinen reisilihas, usein harjulihas	Reiden etuosa, säären sisäsivu	

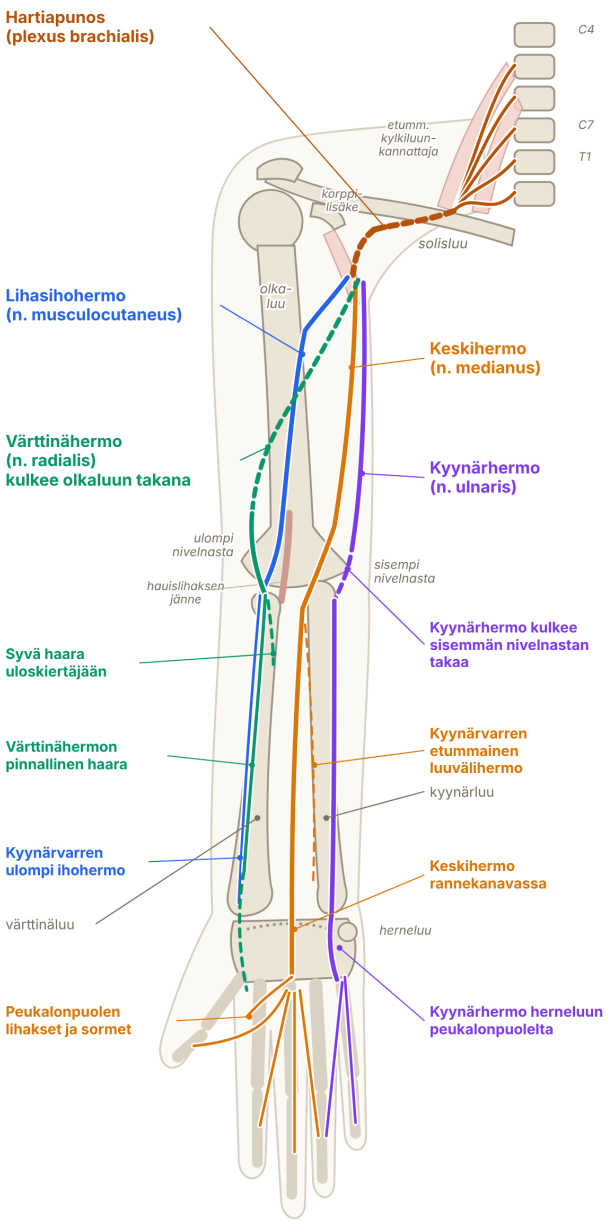
Alue	Hermo	Latina	Taso	Lihakset / tehtävä	Tuntoalue	Huomio
Alaraaja	**Peittäjähermo**	n. obturatorius	L2–L4	Reiden lähentäjät, hoikkalihas, ulompi sulkijalihas	Reiden sisäsivun alue	Kutsutaan myös suljinhermoksi tai sulkuhermoksi.
Alaraaja	**Ylempi pakaralihashermo**	n. gluteus superior	L4–S1	Keskimmäinen ja pieni pakaralihas, leveän peitinkalvon jännittäjä		
Alaraaja	**Alempi pakaralihashermo**	n. gluteus inferior	L5–S2	Iso pakaralihas		
Alaraaja	**Iskiashermo**	n. ischiadicus	L4–S3	Takareiden lihakset, ison lähentäjälihaksen takaosa		
Alaraaja	**Säärihermo**	n. tibialis	L4–S3	Kaksois- ja leveä kantalihas, polvitaivelihas, takimmainen säärilihas, pitkät varpaiden ja isovarpaan koukistajat, jalkapohjan lihakset	Kantapää ja jalkapohja	Kutsutaan myös sääriluuhermoksi.
Alaraaja	**Syvä pohjehermo**	n. fibularis profundus	L4–S1	Etummainen säärilihas, pitkät varpaiden ja isovarpaan ojentajat		
Alaraaja	**Pinnallinen pohjehermo**	n. fibularis superficialis	L5–S1	Pitkä ja lyhyt pohjelihas		
Alaraaja	**Yhteinen pohjehermo**	n. fibularis communis	L4–S2	Jakautuu syväksi ja pinnalliseksi pohjehermoksi	Säären ulkosivu ja jalkapöytä	Kulkee pohjeluun kaulan ympäri ihon alla
Alaraaja	**Reiden ulompi ihohermo**	n. cutaneus femoris lateralis	L2–L3		Reiden ulkosivu	Kulkee nivussiteen alta ASIS:n vierestä. Puristus voi aiheuttaa reiden ulkosivun puutumista ja pistelyä.
Alaraaja	**Reiden takaihohermo**	n. cutaneus femoris posterior	S1–S3		Pakaran alaosan ja reiden takaosan iho	Ristipunoksen haara.
Alaraaja	**Piilohermo**	n. saphenus	L3–L4		Säären ja jalkaterän sisäsivu	Reisihermon pisin ihohaara.
Alaraaja	**Pohkeen ihohermo**	n. suralis	S1–S2		Jalkaterän ulkoreuna ja kantapään ulkosivu	Muodostuu säärihermon ja yhteisen pohjehermon haaroista.
Alaraaja	**Sisempi jalkapohjahermo**	n. plantaris medialis	L4–L5	Isovarpaan loitontaja, varpaiden lyhyt koukistaja, isovarpaan lyhyt koukistaja, I käämilihas	Jalkapohjan sisäosa	Säärihermon haara.
Alaraaja	**Ulompi jalkapohjahermo**	n. plantaris lateralis	S1–S2	Useimmat jalkapohjan pienet lihakset	Jalkapohjan ulko-osa	Säärihermon haara.

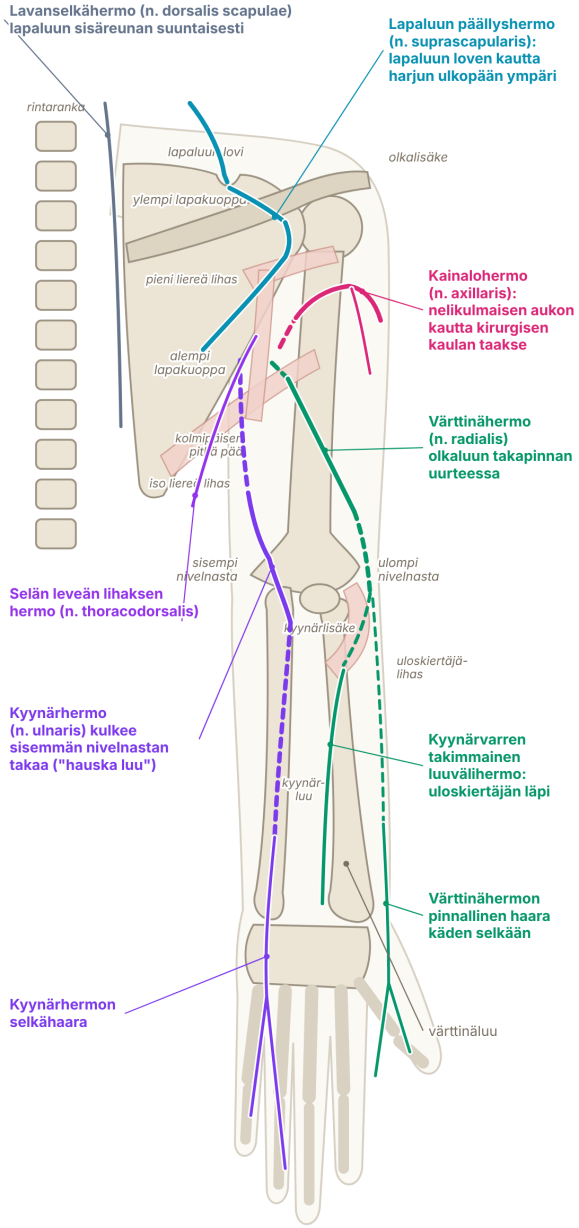
Hermojen kulkureitit

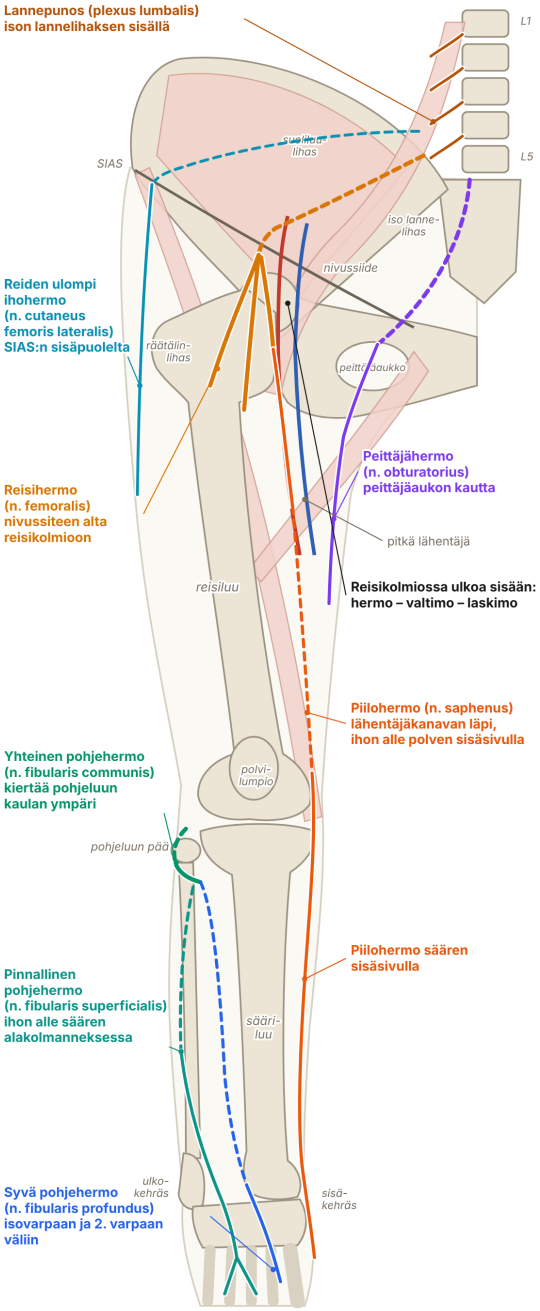
Huom. Havainnekuvat ovat toistaiseksi tekoälyn piirtämiä kaavioita. Ne korvataan myöhemmin oikeilla anatomian kuvilla.

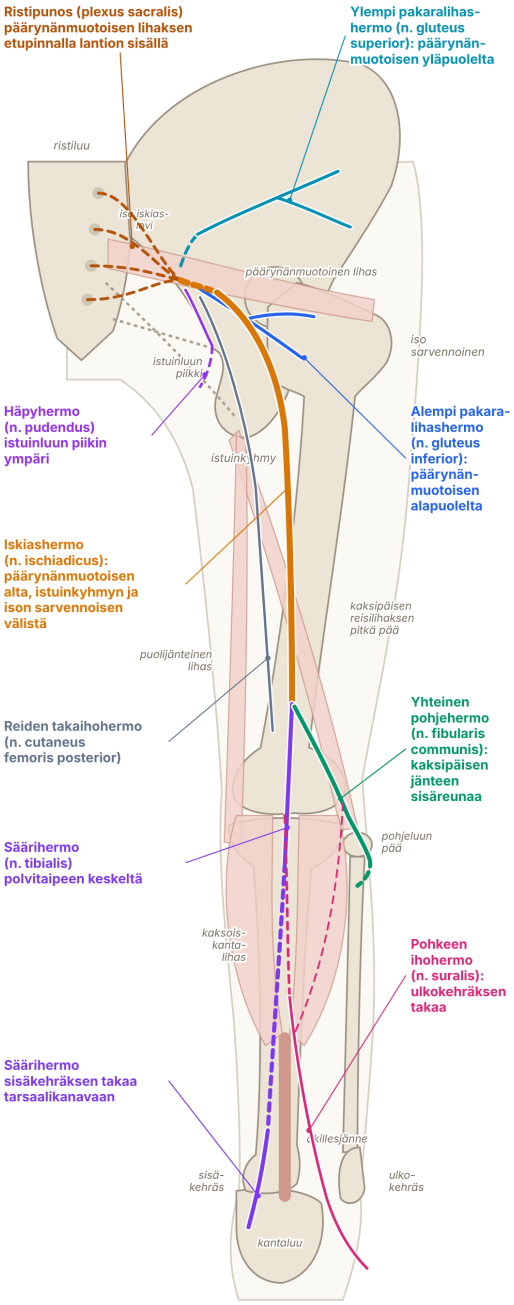
Yhtenäinen viiva: hermo kulkee katselusuunnasta katsottuna esillä tai pinnallisesti. Katkoviiva: hermo kulkee syvällä luun tai lihaksen takana tai sisällä. Kuvat ovat oikealta puolelta ja pelkistettyjä; ne näyttävät reitin suhteessa luisiin maamerkkeihin ja keskeisiin lihaksiin, eivät tarkkoja mittasuhteita. Hermojen kulussa on yksilöllistä vaihtelua.




Hartiapunos
(plexus brachialis)
C4
C7
T1
etumm. kylkiluun-kannattaja
korppi-lisäke
solisluu
olka-luu
Lihasihohermo
(n. musculocutaneus)
Keskihermo
(n. medianus)
Värttinähermo
(n. radialis)
kulkee olkaluun takana
Kyynärhermo
(n. ulnaris)
ulompi nivelnasta
sisempi nivelnasta
hauislihaksen jänne
Kyynärhermo kulkee sisemmän nivelnastan takaa
Syvä haara
uloskiertäjään
Värttinähermon
pinnallinen haara
Kyynärvarren etummainen luuvälihermo
kyynärluu
Kyynärvarren
ulompi ihohermo
Keskihermo
rannekanavassa
värttinäluu
herneluu
Peukalonpuolen
lihakset ja sormet
Kyynärhermo herneluun peukalonpuolelta


Lavanselkähermo (n. dorsalis scapulae)
lapaluun sisäreunan suuntaisesti
Lapaluun päällyshermo
(n. suprascapularis):
lapaluun loven kautta
harjun ulkopään ympäri
rintaranka
lapaluun lovi
olkalisäke
ylempi lapakuoppa
pieni liereä lihas
Kainalohermo
(n. axillaris):
nelikulmaisen aukon
kautta kirurgisen
kaulan taakse
alempi lapakuoppa
Värttinähermo
(n. radialis)
olkaluun takapinnan
uurteessa
kolmipäisen pitkä pää
iso liereä lihas
sisempi nivelnasta
ulompi nivelnasta
Selän leveän lihaksen
hermo (n. thoracodorsalis)
kyynärlisäke
uloskiertäjä-lihas
Kyynärhermo
(n. ulnaris) kulkee
sisemmän nivelnastan
takaa ("hauska luu")
kyynär-luu
Kyynärvarren
takimmainen
luuvälihermo:
uloskiertäjän läpi
Värttinähermon
pinnallinen haara
käden selkään
Kyynärhermon
selkähaara
värttinäluu


Lannepunos (plexus lumbalis)
ison lannelihaksen sisällä
L1
L5
SIAS
suoliluu-lihas
iso lanne-lihas
nivussilde
Reiden ulompi ihohermo (n. cutaneus femoris lateralis) SIAS:n sisäpuolelta
räätälin-lihas
peittäjäaukko
Peittäjähermo (n. obturatorius) peittäjäaukon kautta
Reisihermo (n. femoralis) nivussiteen alta reisikolmioon
pitkä lähentäjä
reisiluu
Reisikolmiossa ulkoa sisään: hermo – valtimo – laskimo
Piilohermo (n. saphenus) lähentäjäkanavan läpi, ihon alle polven sisäsivulla
Yhteinen pohjehermo (n. fibularis communis) kiertää pohjeluun kaulan ympäri
polvi-lumpio
pohjeluun pää
Piilohermo säären sisäsivulla
Pinnallinen pohjehermo (n. fibularis superficialis) ihon alle säären alakolmanneksessa
sääri-luu
ulko-kehräs
sisä-kehräs
Syvä pohjehermo (n. fibularis profundus) isovarpaan ja 2. varpaan väliin


Ristipunos (plexus sacralis) päärynänmuotoisen lihaksen etupinnalla lantion sisällä
Ylempi pakaralihas-hermo (n. gluteus superior): päärynän-muotoisen yläpuolelta
ristiluu
iso iskias-hävi
päärynänmuotoinen lihas
iso sarvennoinen
istuinluun piikki
Häpyhermo (n. pudendus) istuinluun piikin ympäri
Alempi pakara-lihashermo (n. gluteus inferior): päärynän-muotoisen alapuolelta
istuinkyhmy
Iskiashermo (n. ischiadicus): päärynänmuotoisen alta, istuinkyhmyn ja ison sarvennoisen välistä
kaksipäisen reisilihaksen pitkä pää
puolijänteinen lihas
Reiden takaihohermo (n. cutaneus femoris posterior)
Yhteinen pohjehermo (n. fibularis communis): kaksipäisen jänteen sisäreunaa
pohjeluun pää
Säärihermo (n. tibialis) polvitaipeen keskeltä
kaksois-kanta-lihas
Pohkeen ihohermo (n. suralis): ulkokehräksen takaa
Säärihermo sisäkehräksen takaa tarsaalikanavaan
Achillesjänne
sisä-kehräs
ulko-kehräs
kantaluu

Hermojen kulkureitit (taulukko)

Alue	Hermo	Latina	Kulkureitti
Aivohermot	**Hajuhermo (I)**	n. olfactorius	Nenäontelon katosta seulaluun reikälevyn läpi aivojen hajukäämiin.
Aivohermot	**Näköhermo (II)**	n. opticus	Silmän takaosasta silmäkuopan takaosan kanavan kautta kallon sisään; näköhermot risteävät osittain aivojen alapuolella.
Aivohermot	**Silmän liikehermo (III)**	n. oculomotorius	Aivorungosta kallon sisällä eteenpäin ja silmäkuoppaan silmäkuopan yläraon kautta.
Aivohermot	**Väkäshermo (IV)**	n. trochlearis	Aivorungon takapinnalta kiertää eteen ja kulkee silmäkuoppaan silmäkuopan yläraon kautta.
Aivohermot	**Kolmoishermo (V)**	n. trigeminus	Aivosillasta kolmoishermon hermosolmuun; haarat V1 silmäkuopan yläraon, V2 kallonpohjan pyöreän aukon ja V3 soikean aukon kautta kasvoille ja purentalihaksiin.
Aivohermot	**Loitontajahermo (VI)**	n. abducens	Aivorungosta kallonpohjaa pitkin eteen ja silmäkuoppaan silmäkuopan yläraon kautta.
Aivohermot	**Kasvohermo (VII)**	n. facialis	Ohimoluun sisällä kulkevan kanavan kautta; tulee kallosta korvan alapuolelta ja haarautuu korvasylkirauhasen kohdalla viuhkamaisesti kasvoille.
Aivohermot	**Kuulo- ja tasapainohermo (VIII)**	n. vestibulocochlearis	Sisäkorvasta sisemmän korvakäytävän kautta aivorunkoon.
Aivohermot	**Kieli-kitahermo (IX)**	n. glossopharyngeus	Aivorungosta kaula-aukon kautta kallosta ulos ja alas nieluun ja kielen takaosaan.
Aivohermot	**Kiertäjähermo (X)**	n. vagus	Aivorungosta kaula-aukon kautta kallosta ulos; kulkee kaulassa kaulavaltimon ja sisemmän kaulalaskimon välissä rintaonteloon ja vatsaonteloon.
Aivohermot	**Lisähermo (XI)**	n. accessorius	Kallosta kaula-aukon kautta; kulkee päännyökkääjälihaksen läpi tai alta kaulan takakolmion poikki pinnallisesti epäkäslihakseen.
Aivohermot	**Kielen liikehermo (XII)**	n. hypoglossus	Kallosta takaraivoluun kanavan kautta; kaartuu alaleuan alapuolelta eteen kielen lihaksiin.
Kaula ja niska	**Pallealihashermo**	n. phrenicus	Laskeutuu etummaisen kylkiluunkannattajan etupinnalla, kulkee rintaonteloon ja sydänpussin sivuilla palleaan.
Kaula ja niska	**Takaraivonalushermo**	n. suboccipitalis	Tulee esiin takaraivon ja atlaksen välistä takaraivonaluslihasten muodostamaan kolmioon.
Kaula ja niska	**Iso takaraivohermo**	n. occipitalis major	Kiertää alemman vinon päälihaksen alta, lävistää pään puoliokahaarakelihaksen ja epäkäslihaksen kiinnityksen ja nousee takaraivon iholle.
Kaula ja niska	**Hartiapunos**	plexus brachialis	Kaulan alaosasta etummaisen ja keskimmäisen kylkiluunkannattajan välistä solisluun alle ja pienen rintalihaksen takaa kainaloon.
Kaula ja niska	**Kaulapunos**	plexus cervicalis	Kaulan ylemmistä etuhaaroista päännyökkääjälihaksen takana; tuntohaarat tulevat esiin lihaksen takareunan keskikohdasta.
Kaula ja niska	**Pieni takaraivohermo**	n. occipitalis minor	Päännyökkääjälihaksen takareunan keskikohdasta ylöspäin lihaksen takareunaa pitkin korvan taakse.
Kaula ja niska	**Iso korvahermo**	n. auricularis magnus	Päännyökkääjälihaksen takareunasta ylöspäin lihaksen pinnalla kohti korvalehteä.
Kaula ja niska	**Kaulan poikittainen hermo**	n. transversus colli	Päännyökkääjälihaksen takareunasta eteenpäin lihaksen pinnan yli kaulan etuosaan.
Kaula ja niska	**Solisluunylähermot**	nn. supraclaviculares	Päännyökkääjälihaksen takareunasta alaspäin solisluun yli rintakehän yläosan ja hartian iholle.
Kaula ja niska	**Kaulasilmukka**	ansa cervicalis	Muodostaa silmukan kaulan etusivulle kaulasuonten pinnalle ja antaa haaroja kieliluun alapuolisille lihaksille.
Vartalo	**Kylkivälihermot**	nn. intercostales	Kulkevat kylkiluun alareunan uurteessa kylkivälilihasten välissä selästä eteen; alimmat jatkuvat vatsan seinämään.
Vartalo	**Suoliluu-alavatsahermo**	n. iliohypogastricus	Ison lannelihaksen ulkoreunasta nelikulmaisen lannelihaksen etupuolelta vatsan seinämän lihasten väliin ja alavatsalle.
Vartalo	**Suoliluu-nivushermo**	n. ilioinguinalis	Samaa reittiä kuin suoliluu–alavatsahermo, jatkaa nivuskanavan kautta nivusen iholle.
Vartalo	**Sukuelin-reisihermo**	n. genitofemoralis	Lävistää ison lannelihaksen ja kulkee sen etupinnalla alaspäin; reisihaara kulkee nivussiteen alta.
Vartalo	**Häpyhermo**	n. pudendus	Lähtee lantiosta ison iskiasaukon kautta, kiertää istuinluun piikin ja palaa pienen iskiasaukon kautta välilihan alueelle.
Yläraaja	**Lavanselkähermo**	n. dorsalis scapulae	Lävistää keskimmäisen kylkiluunkannattajan ja kulkee lapaluunkohottajan ja suunnikaslihasten syvällä lapaluun sisäreunan suuntaisesti.
Yläraaja	**Pitkä rintahermo**	n. thoracicus longus	Laskeutuu rintakehän sivulla etummaisen sahalihaksen pinnalla kainalon keskilinjan tuntumassa.

Alue	Hermo	Latina	Kulkureitti
Yläraaja	**Lapaluun päällyshermo**	n. suprascapularis	Kulkee kaulan takakolmion kautta lapaluun yläreunan loven läpi ylempään lapakuoppaan ja lapaluun harjun ulkoreunan kautta alempaan lapakuoppaan.
Yläraaja	**Lavanalushermot**	nn. subscapulares	Kulkevat kainalon takaseinällä lavanaluslihaksen etupinnalla.
Yläraaja	**Selän leveän lihaksen hermo**	n. thoracodorsalis	Laskeutuu kainalon takaseinää pitkin leveän selkälihaksen syvään pintaan.
Yläraaja	**Rintalihashermot**	nn. pectorales	Kulkevat kainalon etuseinällä; sisempi lävistää pienen rintalihaksen, ulompi kulkee sen yläreunan kautta isoon rintalihakseen.
Yläraaja	**Kainalohermo**	n. axillaris	Kainalosta takaisin olkanivelen alta nelikulmaisen aukon kautta ja kiertää olkaluun kirurgisen kaulan takaa hartialihaksen alle.
Yläraaja	**Lihasihohermo**	n. musculocutaneus	Lävistää korppilisäkehauislihaksen ja kulkee hauislihaksen ja olkavarsilihaksen välissä; jatkuu kyynärtaipeen ulkosivulta kyynärvarren ulompana ihohermona.
Yläraaja	**Värttinähermo**	n. radialis	Kainalosta olkaluun takapinnan uraan, kiertää olkaluun takaa ulkosivulle ja tulee eteen kyynärpään ulkosivulla, missä jakautuu syvään ja pinnalliseen haaraan.
Yläraaja	**Keskihermo**	n. medianus	Kulkee olkavarren sisäsivulla olkavaltimon vieressä kyynärtaipeeseen, liereän sisäänkiertäjän päiden välistä kyynärvarren keskelle ja rannekanavan kautta kämmeneen.
Yläraaja	**Kyynärhermo**	n. ulnaris	Olkavarren sisäsivulta olkaluun sisemmän nivelnastan taakse ("hauska luu"), kyynärluunpuoleisen ranteen koukistajan alle ja herneluun vierestä kämmeneen.
Yläraaja	**Kyynärvarren etummainen luuvälihermo**	n. interosseus anterior	Erkanee keskihermosta kyynärtaipeen alapuolella ja kulkee luuvälikalvon etupinnalla ranteeseen.
Yläraaja	**Kyynärvarren takimmainen luuvälihermo**	n. interosseus posterior	Värttinähermon syvä haara kulkee uloskiertäjälihaksen läpi kyynärvarren takapuolelle luuvälikalvon pinnalle.
Yläraaja	**Värttinähermon pinnallinen haara**	ramus superficialis n. radialis	Kulkee olkavärttinäluulihaksen alla kyynärvarren peukalonpuolella ja tulee ihon alle ranteen yläpuolella käden selkään.
Yläraaja	**Kyynärvarren ulompi ihohermo**	n. cutaneus antebrachii lateralis	Tulee esiin kyynärtaipeen ulkosivulta hauislihaksen jänteen vierestä ja kulkee kyynärvarren ulkosivun ihon alla.
Yläraaja	**Kyynärvarren sisempi ihohermo**	n. cutaneus antebrachii medialis	Kulkee olkavarren sisäsivulla ja lävistää peitinkalvon kyynärvarren sisäsivun iholle.
Lantio	**Lannepunos**	plexus lumbalis	Muodostuu ison lannelihaksen sisällä; haarat tulevat esiin lihaksen ulkoreunasta, etupinnalta ja sisäreunasta.
Lantio	**Ristipunos**	plexus sacralis	Lantion takaseinällä päärynänmuotoisen lihaksen etupinnalla; suurin osa haaroista poistuu lantiosta ison iskiasaukon kautta.
Alaraaja	**Reisihermo**	n. femoralis	Ison lannelihaksen ja suoliluulihaksen välistä nivussiteen alta reisikolmioon, jossa se on reisivaltimon ulkopuolella; haarautuu nopeasti etureiden lihaksiin.
Alaraaja	**Peittäjähermo**	n. obturatorius	Ison lannelihaksen sisäreunasta lantion sivuseinää pitkin peittäjäaukon kautta reiden sisäsivulle lähentäjien väliin.
Alaraaja	**Ylempi pakaralihashermo**	n. gluteus superior	Lähtee lantiosta ison iskiasaukon kautta päärynänmuotoisen lihaksen yläpuolelta ja kulkee keskimmäisen ja pienen pakaralihaksen välissä.
Alaraaja	**Alempi pakaralihashermo**	n. gluteus inferior	Lähtee lantiosta ison iskiasaukon kautta päärynänmuotoisen lihaksen alapuolelta ison pakaralihaksen alle.
Alaraaja	**Iskiashermo**	n. ischiadicus	Lähtee lantiosta ison iskiasaukon kautta tavallisesti päärynänmuotoisen lihaksen alapuolelta, kulkee istuinkyhmyn ja ison sarvennoisen välistä takareiden lihasten alla ja jakautuu tavallisesti polvitaipeen yläpuolella.
Alaraaja	**Säärihermo**	n. tibialis	Polvitaipeen keskeltä kaksoiskantalihaksen ja leveän kantalihaksen alle, säären takaosan syvien lihasten pinnalle ja sisäkehräksen takaa tarsaalikanavan kautta jalkapohjaan.
Alaraaja	**Syvä pohjehermo**	n. fibularis profundus	Pohjeluun kaulalta säären etuaitioon, kulkee luuvälikalvon pinnalla etummaisen säärivaltimon vieressä nilkan etupuolelle ja jalkapöydälle.
Alaraaja	**Pinnallinen pohjehermo**	n. fibularis superficialis	Pohjeluun kaulalta säären ulkoaitioon pohjeluulihasten väliin; tulee ihon alle säären alakolmanneksessa ja jatkuu jalkapöydälle.

Alue	Hermo	Latina	Kulkureitti
Alaraaja	**Yhteinen pohjehermo**	n. fibularis communis	Polvitaipeen ulkosivulta kaksipäisen reisilihaksen jänteen sisäreunaa pitkin ja kiertää pohjeluun kaulan ympäri ihon alla; jakautuu syväksi ja pinnalliseksi haaraksi.
Alaraaja	**Reiden ulompi ihohermo**	n. cutaneus femoris lateralis	Ison lannelihaksen ulkoreunasta suoliluulihaksen pinnalla ja nivussiteen alta ASIS:n sisäpuolelta reiden ulkosivun iholle.
Alaraaja	**Reiden takaihohermo**	n. cutaneus femoris posterior	Lähtee lantiosta ison iskiasaukon kautta ja kulkee ison pakaralihaksen alareunan alta reiden takaosan ihon alle.
Alaraaja	**Piilohermo**	n. saphenus	Reisihermon haara kulkee reisivaltimon mukana lähentäjäkanavan läpi, tulee ihon alle polven sisäsivulla ja jatkuu säären sisäsivua pitkin isosaphenalaskimon vieressä.
Alaraaja	**Pohkeen ihohermo**	n. suralis	Kulkee pohkeen keskilinjaa kaksoiskantalihaksen päiden välissä, sitten akillesjänteen ulkosivulla ja ulkokehräksen takaa jalkaterän ulkoreunaan.
Alaraaja	**Sisempi jalkapohjahermo**	n. plantaris medialis	Säärihermon haara tarsaalikanavasta isovarpaan loitontajan alle jalkapohjan sisäosaan.
Alaraaja	**Ulompi jalkapohjahermo**	n. plantaris lateralis	Säärihermon haara tarsaalikanavasta vinosti jalkapohjan ulko-osaan varpaiden lyhyen koukistajan ja nelikulmaisen jalkapohjalihaksen välissä.

Selkäydinhermojen tasot

Taso	Esimerkki lihastoiminnosta	Esimerkki ihoalueesta
C3–C5	Pallea	–
C5	Olkanivelen abduktio (loitonnus)	Olkavarren ulkosivu
C6	Kyynärnivelen fleksio (koukistus), ranteen ekstensio (ojennus)	Peukalo
C7	Kyynärnivelen ekstensio (ojennus)	Keskisormi
C8	Sormien fleksio (koukistus)	Pikkusormi
T1	Sormien loitonnus ja lähennys	Kyynärvarren sisäsivu
T4	–	Nännien taso
T10	–	Napa
L1	–	Nivustaive
L2–L3	Lonkan fleksio (koukistus)	Reiden etupuoli
L3–L4	Polven ekstensio (ojennus)	Polven ja säären sisäsivu
L4–L5	Nilkan dorsifleksio (jalkaterän nosto ylös)	Säären sisäsivu (L4)
L5	Isovarpaan ekstensio (ojennus)	Jalkapöytä ja isovarvas
S1	Nilkan plantaarifleksio (jalkaterän painaminen alas)	Jalkaterän ulkoreuna ja kantapää

Sykekohdat

Valtimo	Sijainti	Huomio
Ohimovaltimo	Korvan etupuolella ohimon alueella	Kevyt kosketus riittää
Kaulavaltimo	Kilpiruston sivulla päännyökkääjälihaksen etureunassa	Ei paineta; ei koskaan molemmin puolin yhtä aikaa
Olkavaltimo	Olkavarren sisäsivulla hauislihaksen sisäreunassa	Keskihermo kulkee vieressä
Värttinävaltimo	Ranteen kämmenpuolella peukalon puolella	Tavallisin sykkeen mittauskohta
Reisivaltimo	Nivustaipeessa nivussiteen alapuolella	Reisihermo ja -laskimo vieressä
Polvitaivevaltimo	Syvällä polvitaipeessa	Tuntuu parhaiten polvi hieman koukussa
Takasäärivaltimo	Sisäkehräksen takana	Säärihermo kulkee vieressä
Jalkapöytävaltimo	Jalkapöydällä isovarpaan ojentajajänteen ulkopuolella	Voi puuttua osalta ihmisistä

Varovaisuutta vaativat alueet

Alue	Mitä alla on	Käytäntö
Kaulan etukolmio	Kaulavaltimo, kaulalaskimo, vagushermo, kilpirauhanen	Ei syvää painetta; ei painetta kurkunpäähän
Solisluun yläkuoppa	Hartiapunos, solisvaltimo, keuhkon kärki	Kevyt, laaja ote
Kainalo	Hartiapunoksen hermot, kainalovaltimo, imusolmukkeet	Ei sormenpäillä syvälle
Olkavarren sisäsivu	Olkavaltimo, keski- ja kyynärhermo	Paine lihakseen, ei uurteeseen
Kyynärpään sisäsivu takaa	Kyynärhermo olkaluun sisemmän nivelnastan takana	Ei painetta hermoon
Kyynärtaive	Olkavaltimo, keskihermo, laskimot	Kevyt kosketus
Kylkikaari ja alimmat kylkiluut	Maksa, perna, kylkiluiden vapaat päät	Ei syvää painetta
Miekkalisäke	Luinen uloke rintalastan alapäässä	Ei painetta
Kyljen takaosa	Munuaiset	Paine kohti selkärankaa, ei syvälle kylkeen
Vatsan keskiviiva	Aortta	Ei syvää painetta
Nivustaive	Reisivaltimo, -laskimo ja -hermo, imusolmukkeet	Kevyt kosketus, ote ulommas
Iskiashermon reitti pakarassa	Iskiashermo syvällä istuinkyhmyn ja ison sarvennoisen välissä	Ei pitkää pistemäistä painetta
Polvitaive	Polvitaivevaltimo ja -laskimo, säärihermo	Ei syvää painetta
Pohjeluun kaula	Yhteinen pohjehermo	Ei voimakasta painetta

Käsitteet

Teema	Käsite	Latina	Merkitys
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Etupuolella**	anterior	Rintalasta sijaitsee vartalon etupuolella. Selkäranka on siihen nähden taaempana.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Takapuolella**	posterior	Lapaluu sijaitsee rintakehän takapuolella.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Ylempänä**	superior	Olkapää sijaitsee kyynärpäätä ylempänä anatomisessa perusasennossa.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Alempana**	inferior	Polvi sijaitsee lonkkaa alempana perusasennossa.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Keskiviivaa kohti**	medialis	Nenän puoleinen silmäkulma on ulompaa silmäkulmaa mediaalisempi.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Keskiviivasta poispäin**	lateralis	Olkapää sijaitsee rintalastaan nähden lateraalisesti eli ulompana.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Sagittaalitaso**		Jakaa kehoa oikeaan ja vasempaan osaan. Keskiviivan kautta kulkeva sagittaalitaso on keskitaso. Kyynärpään koukistus on esimerkki pääosin sagittaalitasossa kuvattavasta liikkeestä.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Frontaalitaso**		Jakaa kehoa etu- ja takaosaan. Sitä kutsutaan myös koronaalitasoksi. Olkavarren nostaminen suoraan sivulle havainnollistaa loitonnusta tässä tasossa.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Poikittaistaso**		Jakaa kehoa ylä- ja alaosaan. Sitä kutsutaan myös transversaalitasoksi. Pään kääntäminen oikealle tai vasemmalle havainnollistaa kiertoa tässä tasossa.
Kudokset ja luusto	**Solu**		Kehon pieni elävä rakenneyksikkö.
Kudokset ja luusto	**Kudos**		Solujen ja niitä ympäröivän aineen muodostama tehtävään erikoistunut kokonaisuus.
Kudokset ja luusto	**Pintakudos**	epithelium	Pintoja peittävä ja onteloita verhoava kudos.
Kudokset ja luusto	**Sidekudos**		Rakenteita tukevaa, yhdistävää ja ympäröivää kudosta.
Kudokset ja luusto	**Kollageeni**		Tukikudosten säikeitä muodostava valkuaisaine.
Kudokset ja luusto	**Luu**	os	Elävä tukirakenne, joka muun muassa kantaa kuormaa ja antaa lihaksille kiinnitysalueita.
Kudokset ja luusto	**Tiivis luu**		Luun luja ulkokuori.
Kudokset ja luusto	**Hohkaluu**		Luupalkkien verkko luun päissä ja litteiden luiden sisällä.
Kudokset ja luusto	**Luuydin**	medulla ossium	Luun sisällä oleva kudos; punainen tuottaa verisoluja, keltainen on rasvapitoista.
Kudokset ja luusto	**Luukalvo**	periosteum	Luun pintaa peittävä, runsaasti hermotettu sidekudoskalvo.
Kudokset ja luusto	**Varsi ja pää**	diaphysis, epiphysis	Pitkän luun keskiosa ja leventynyt pää.
Kudokset ja luusto	**Kasvulevy**		Kasvavan luun rustoinen kasvualue.
Kudokset ja luusto	**Jänneluu**		Jänteen sisään kehittynyt luu, esimerkiksi polvilumpio.
Kudokset ja luusto	**Keskiluusto**		Kallo, selkäranka, kylkiluut ja rintalasta.
Kudokset ja luusto	**Raajojen luusto**		Raajojen luut sekä hartia- ja lantiorenkaan luut.
Kudokset ja luusto	**Maamerkki**		Paikantamista helpottava tunnistettava kohta.
Nivelet	**Nivel**	articulatio	Luiden välinen liitos.
Nivelet	**Sidekudosliitos**		Tiiviin sidekudoksen yhdistämä, liikkumaton tai vähän liikkuva liitos.
Nivelet	**Rustoliitos**		Ruston yhdistämä liitos, esimerkiksi välilevy.
Nivelet	**Synoviaalinivel**		Nivel, jossa on nivelontelo ja nivelneste.
Nivelet	**Nivelkapseli**	capsula articularis	Synoviaaliniveltä ympäröivä rakenne.
Nivelet	**Nivelkalvo**	membrana synovialis	Nivelkapselin sisäpintaa verhoava kalvo, joka tuottaa nivelnestettä.

Teema	Käsite	Latina	Merkitys
Nivelet	**Nivelrusto**	cartilago articularis	Nivelpintaa peittävä rusto, joka osallistuu liukumiseen ja kuormituksen kantamiseen.
Nivelet	**Nivelside**	ligamentum	Tavallisesti luita yhdistävä ja nivelen liikettä tukeva tai rajaava rakenne.
Nivelet	**Vapausaste**		Suunta, johon nivel voi liikkua toisistaan riippumatta.
Nivelet	**Sarananivel / pallonivel**		Yhden / kolmen vapausasteen nivel.
Nivelet	**Nivelkierukka**	meniscus	Puolikuun muotoinen rusto polvessa.
Nivelet	**Reunarusto**	labrum	Nivelkuopan reunaa kiertävä rusto.
Nivelet	**Limapussi**	bursa	Kitkaa vähentävä nestepussi.
Nivelet	**Jännetuppi**	vagina tendinis	Jännettä ympäröivä liukuputki.
Nivelet	**Pidikesidekudos**	retinaculum	Jänteitä paikallaan pitävä poikittainen sidekudosnauha.
Nivelet	**Aktiivinen / passiivinen liike**		Oma lihastyö / toisen tekemä liike ilman omaa lihastyötä.
Lihakset ja peitinkalvot	**Luurankolihas**	musculus skeletalis	Hermoston ohjaamana voimaa tuottava tahdonalainen lihas.
Lihakset ja peitinkalvot	**Sydänlihas / sileä lihas**		Sydämen seinämän lihas / sisäelinten ja verisuonten seinämän lihas.
Lihakset ja peitinkalvot	**Lihassyy**		Lihassolu, pitkä monitumainen solu.
Lihakset ja peitinkalvot	**Myofibrilli**		Lihassyyn sisäinen säie, joka koostuu sarkomeereista.
Lihakset ja peitinkalvot	**Sarkomeeri**		Lihassyyn pienin supistuva yksikkö.
Lihakset ja peitinkalvot	**Aktiini ja myosiini**		Sarkomeerin ohuet ja paksut valkuaisainesäikeet, jotka liukuvat toistensa lomitse.
Lihakset ja peitinkalvot	**ATP**		Adenosiinitrifosfaatti, solujen yleinen energian välittäjäaine.
Lihakset ja peitinkalvot	**Motorinen yksikkö**		Liikehermosolu ja kaikki sen hermottamat lihassyyt.
Lihakset ja peitinkalvot	**Epimysium / perimysium / endomysium**		Lihasta / kimppua / lihassyytä ympäröivä sidekudos.
Lihakset ja peitinkalvot	**Sulkamainen lihas**		Lihas, jonka syyt kiinnittyvät vinosti jänteeseen.
Lihakset ja peitinkalvot	**Jänne**	tendo	Lihaksen voimaa tavallisesti luuhun välittävä sidekudosrakenne.
Lihakset ja peitinkalvot	**Jännekalvo**	aponeurosis	Leveä ja laakea jännemäinen rakenne.
Lihakset ja peitinkalvot	**Entheesi**		Jänteen tai nivelsiteen kiinnittymisalue luuhun.
Lihakset ja peitinkalvot	**Peitinkalvo**	fascia	Tässä kirjassa tavallisesti muita rakenteita ympäröivä tai erottava kalvomainen sidekudosrakenne.
Lihakset ja peitinkalvot	**Aitio**		Luun, väliseinien ja syvän peitinkalvon rajaama lihasryhmän tila.
Lihakset ja peitinkalvot	**Hermo**	nervus	Hermoston tietoa kuljettavien säikeiden ja niitä tukevien rakenteiden kokonaisuus.
Lihastyö ja liike	**Konsentrinen lihastyö**		Aktiivinen voimantuotto lyhenemisen aikana.
Lihastyö ja liike	**Eksentrinen lihastyö**		Aktiivinen voimantuotto pidentymisen aikana.
Lihastyö ja liike	**Isometrinen lihastyö**		Voimantuotto ilman merkittävää tarkasteltavan pituuden muutosta.
Lihastyö ja liike	**Passiivinen**		Tässä luvussa lihaksen oman aktiivisen voimantuoton puuttumista kuvaava sana.
Lihastyö ja liike	**Vetosuunta**		Suunta, johon lihaksen voima vaikuttaa sen kulkureitin mukaan.
Lihastyö ja liike	**Vääntömomentti**		Voiman niveltä kiertävä vaikutus.
Lihastyö ja liike	**Momenttivarsi eli vipuvarsi**		Kohtisuora etäisyys voiman vaikutuslinjasta tarkasteltavaan liikeakseliin.
Lihastyö ja liike	**Agonisti**		Tarkasteltavan liikkeen tuottamiseen keskeisesti osallistuva lihas.
Lihastyö ja liike	**Antagonisti**		Tarkasteltavaan agonistiin nähden vastakkaista vaikutusta tuottava lihas.

Teema	Käsite	Latina	Merkitys
Lihastyö ja liike	**Synergisti**		Toisen lihaksen toimintaa kyseisessä tehtävässä tukeva lihas.
Lihastyö ja liike	**Stabilointi**		Asennon tai liikkeen hallinta.
Lihastyö ja liike	**Koaktivaatio**		Agonistin ja antagonistin samanaikainen aktiivisuus.
Lihastyö ja liike	**Kahden nivelen lihas**		Kaksi niveltä ylittävä lihas, jonka pituus riippuu kummankin nivelen asennosta.
Lihastyö ja liike	**Pituus–voimasuhde**		Lihaksen voiman riippuvuus sen pituudesta.
Lihastyö ja liike	**Passiivinen jännitys**		Venytetyn lihaksen sidekudoksen vastus.
Lihaksen O–I–F–N	**O**	origo	Lihaksen lähtöalueeksi nimetty anatominen kiinnitys.
Lihaksen O–I–F–N	**I**	insertio	Lihaksen kiinnitysalueeksi nimetty anatominen yhteys.
Lihaksen O–I–F–N	**F**	functio	Lihaksen keskeiset anatomiset ja toiminnalliset tehtävät.
Lihaksen O–I–F–N	**N**	hermotus	Lihaksen yhteys sen toimintaa ohjaavaan hermostoon; koonnissa tavallisesti ääreishermon nimi.
Lihaksen O–I–F–N	**Nervus**		Hermo. Nimi voidaan lyhentää n.
Lihaksen O–I–F–N	**Musculus**		Lihas. Nimi voidaan lyhentää m.
Lihaksen O–I–F–N	**Os**		Luu. Merkitys selitetään luun nimen yhteydessä.
Lihaksen O–I–F–N	**Hermopunos**		Verkosto, jossa hermosäikeet järjestyvät eri ääreishermoihin.
Lihaksen O–I–F–N	**Segmenttitaso**		Selkäytimen alueeseen liittyvä tasomerkintä, esimerkiksi L4.
Lihaksen O–I–F–N	**Inversio**		Jalkapohjan kääntyminen sisäänpäin. Eri asia kuin koko alaraajan sisäkierto.
Anatomisen kuvan lukeminen	**Katselusuunta**		Suunta, josta kuvattu alue nähdään.
Anatomisen kuvan lukeminen	**Pintanäkymä**		Näkymä rakenteiden pinnalta; kuvateksti kertoo, mikä kerros on esillä.
Anatomisen kuvan lukeminen	**Leikkauskuva**		Kuva rakenteista valitun leikkauspinnan kohdalla.
Anatomisen kuvan lukeminen	**Leikkaustaso**		Taso, jonka suunnassa leikkauspinta kulkee.
Anatomisen kuvan lukeminen	**Kudoskerros**		Rakenteiden sijainti eri syvyyksillä suhteessa kehon pintaan.
Anatomisen kuvan lukeminen	**Kiintopiste**		Tunnistettava rakenne, jonka suhteen toinen rakenne paikannetaan.
Anatomisen kuvan lukeminen	**Osoitinviiva**		Viiva, joka yhdistää nimen kuvassa tarkoitettuun rakenteeseen.
Anatomisen kuvan lukeminen	**Anatominen vaihtelu**		Yksilöiden rakenteelliset erot, jotka voivat kuulua normaaliin anatomiaan.
Pää ja kasvot	**Kallo**	cranium	Pään luinen runko.
Pää ja kasvot	**Mandibula**		Alaleukaluu.
Pää ja kasvot	**Maxilla**		Yläleukaluu.
Pää ja kasvot	**Os occipitale**		Takaraivoluu.
Pää ja kasvot	**Os temporale**		Ohimoluu.
Pää ja kasvot	**Processus mastoideus**		Kartiolisäke korvan takana.
Pää ja kasvot	**Arcus zygomaticus**		Poskikaari.
Pää ja kasvot	**Os hyoideum**		Kieliluu.
Pää ja kasvot	**Ilmelihas**		Ihoon kiinnittyvä, kasvojen ilmettä muokkaava lihas.
Pää ja kasvot	**Purentalihas**		Alaleukaa liikuttava lihas.
Pää ja kasvot	**Leukanivel**	articulatio temporomandibularis	Alaleuan ja ohimoluun välinen nivel.

Teema	Käsite	Latina	Merkitys
Pää ja kasvot	**Discus articularis**		Nivelvälilevy.
Pää ja kasvot	**Protruusio / retruusio**		Alaleuan liike eteen / taakse.
Pää ja kasvot	**Elevatio / depressio**		Alaleuan nosto / lasku.
Pää ja kasvot	**Aivohermo**		Aivoista tai aivorungosta lähtevä hermo, numeroidaan I–XII.
Pää ja kasvot	**Kolmoishermo**	n. trigeminus	V aivohermo: kasvojen tunto ja purentalihakset.
Pää ja kasvot	**Kasvohermo**	n. facialis	VII aivohermo: ilmelihakset.
Kaula ja niska	**Kallo**		Pään luinen runko.
Kaula ja niska	**Os occipitale**		Takaraivoluu.
Kaula ja niska	**Os temporale**		Ohimoluu.
Kaula ja niska	**Processus mastoideus**		Kartiolisäke korvan takana.
Kaula ja niska	**Os hyoideum**		Kieliluu.
Kaula ja niska	**Atlas**		Ensimmäinen kaulanikama C1.
Kaula ja niska	**Axis**		Toinen kaulanikama C2.
Kaula ja niska	**Dens**		Axiksen hammas.
Kaula ja niska	**Atlanto-okkipitaalinivel**		Kallon ja atlaksen välinen nivel.
Kaula ja niska	**Atlantoaksiaalinen nivelkokonaisuus**		Atlaksen ja axiksen väliset nivelet.
Kaula ja niska	**Ipsilateraalinen**		Samalla puolella.
Kaula ja niska	**Kontralateraalinen**		Vastakkaisella puolella.
Kaula ja niska	**Aivohermo**		Aivojen tai aivorungon alueelta lähtevä hermo.
Kaula ja niska	**Selkäydinhermo**		Selkäytimeen liittyvä hermo.
Kaula ja niska	**Etuhaara ja takahaara**		Selkäydinhermon haaroja; eivät sama asia kuin etu- ja takajuuri.
Kaula ja niska	**Motorinen**		Lihasten toimintaa ohjaava.
Kaula ja niska	**Sensorinen**		Aistitietoa välittävä.
Kaula ja niska	**Proprioseptiikka**		Kehon asentoa ja liikettä koskeva aistitieto.
Olkapää ja hartiarengas	**Solisluu**	clavicula	
Olkapää ja hartiarengas	**Lapaluu**	scapula	
Olkapää ja hartiarengas	**Olkaluu**	humerus	
Olkapää ja hartiarengas	**Olkalisäke**	acromion	
Olkapää ja hartiarengas	**Korppilisäke**	processus coracoideus	
Olkapää ja hartiarengas	**Lapaluun harju**	spina scapulae	
Olkapää ja hartiarengas	**Nivelkuoppa**	cavitas glenoidalis	
Olkapää ja hartiarengas	**Nivelkuopan reunarusto**	labrum	
Olkapää ja hartiarengas	**Iso/pieni olkakyhmy**	tuberculum majus/minus	
Olkapää ja hartiarengas	**Kyhmyjenvälinen ura**	sulcus intertubercularis	
Olkapää ja hartiarengas	**Olkalisäkkeen alainen limapussi**	bursa subacromialis	

Teema	Käsite	Latina	Merkitys
Olkapää ja hartiarengas	**Kiertäjäkalvosin**		Rotator cuff, neljän lihaksen jännekokonaisuus
Olkapää ja hartiarengas	**Olkaluun kirurginen kaula**	collum chirurgicum	
Olkapää ja hartiarengas	**Hartialihaksen kyhmy olkaluun ulkosivulla**	tuberositas deltoidea	
Olkapää ja hartiarengas	**Korppilisäkkeen ja solisluun välinen nivelside**	lig. coracoclaviculare	
Olkapää ja hartiarengas	**Kainalo**	axilla	Rintalihasten, selkälihasten, rintakehän ja olkaluun rajaama tila
Olkapää ja hartiarengas	**Protraktio**		Lapaluun liukuminen eteen ja ulospäin rintakehällä.
Olkapää ja hartiarengas	**Retraktio**		Lapaluun liukuminen taakse kohti selkärankaa.
Olkapää ja hartiarengas	**Ylöskierto**		Nivelkuopan suuntautuminen ylöspäin
Olkapää ja hartiarengas	**Skapulohumeraalinen rytmi**		Olkanivelen ja lapaluun liikkeiden yhteistoiminta
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Kyynärlisäke**	olecranon	
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Sisempi/ulompi nivelnasta**	epicondylus medialis/lateralis	
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Olkaluun telamainen nivelpinta**	trochlea	
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Olkaluun pyöreä nivelpinta värttinäluulle**	capitulum	
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Värttinäluun pää**	caput radii	
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Rengasside**	ligamentum anulare radii	
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Värttinäluu**	radius	
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Kyynärluu**	ulna	
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Luuvälikalvo**	membrana interossea	
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Kyynärtaive**	fossa cubiti	
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Kantokulma**		Ojennetun kyynärvarren ulospäin suuntautuva kulma olkavarteen nähden
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Kyynärpään sisempi/ulompi sivuside**	lig. collaterale ulnare/radiale	
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Pronaatio**		Kyynärvarren sisäänkierto: kämmen kääntyy alaspäin.
Kyynärpää ja kyynärvarsi	**Supinaatio**		Kyynärvarren uloskierto: kämmen kääntyy ylöspäin.
Ranne ja käsi	**Ranne**	carpus	
Ranne ja käsi	**Kämmenkalvo**	aponeurosis palmaris	Kämmenen ihon alla oleva kolmiomainen jännekalvo
Ranne ja käsi	**Thenar / hypothenar**		Peukalopaltti / pikkusormipaltti
Ranne ja käsi	**Ojentajalokerot**		Ranteen selkäpuolen kuusi jännetupellista lokeroa
Ranne ja käsi	**Ranneluut**	ossa carpi	
Ranne ja käsi	**Kämmen**	metacarpus	
Ranne ja käsi	**Kämmenluut**	ossa metacarpi	
Ranne ja käsi	**Sormiluu**	phalanx	
Ranne ja käsi	**MCP-, PIP- ja DIP-nivel**		Sormen tyvi-, keski- ja kärkinivel
Ranne ja käsi	**Puikkolisäke**	processus styloideus	

Teema	Käsite	Latina	Merkitys
Ranne ja käsi	**Veneluu**	os scaphoideum	
Ranne ja käsi	**Herneluu**	os pisiforme	
Ranne ja käsi	**Thenar/hypothenar**		Peukalon/pikkusormen lihaskohouma
Ranne ja käsi	**Pidäkeside**	retinaculum	
Ranne ja käsi	**Rannekanava**	canalis carpi	
Ranne ja käsi	**Anatominen nuuskarasia**		Peukalon ojentajajänteiden rajaama kuoppa ranteen peukalonpuolella
Ranne ja käsi	**Ekstrinsinen**		Ulkopuolelta tuleva
Ranne ja käsi	**Intrinsinen**		Alueen sisäinen
Ranne ja käsi	**Oppositio**		Peukalon vastakkainasettelu: peukalon pää tuodaan muiden sormien päitä vasten.
Selkä	**Nikama**	vertebra	
Selkä	**Nikamarunko**	corpus vertebrae	
Selkä	**Nikamakaari**	arcus vertebrae	
Selkä	**Okahaarake**	processus spinosus	
Selkä	**Poikkihaarake**	processus transversus	
Selkä	**Nikamaväliaukko**	foramen intervertebrale	
Selkä	**Lordoosi**		Kaula- ja lannerangan eteenpäin kaarevuus
Selkä	**Kyfoosi**		Rintarangan taaksepäin kaarevuus
Selkä	**Skolioosi**		Selkärangan sivuttainen kaarevuus
Selkä	**Liikesegmentti**		Kaksi vierekkäistä nikamaa ja niiden väliset rakenteet
Selkä	**Välilevy**	discus intervertebralis	
Selkä	**Välilevyn ulko-osa**	annulus fibrosus	
Selkä	**Ydinosa**	nucleus pulposus	
Selkä	**Fasettinivel**		Nikamien takapuolen pikkunivel
Selkä	**Keltaside nikamakaarien välissä**	lig. flavum	
Selkä	**Ristiluu**	sacrum	
Selkä	**PSIS**		Suoliluun takayläkärki
Selkä	**Selän ojentajaryhmä**	m. erector spinae	
Selkä	**Lanneselän peitinkalvo**	fascia thoracolumbalis	
Rintakehä ja vatsa	**Rintakehä**	thorax	
Rintakehä ja vatsa	**Rintalasta**	sternum	
Rintakehä ja vatsa	**Rintalastan kahva / runko / miekkalisäke**	manubrium / corpus / processus xiphoideus	
Rintakehä ja vatsa	**Rintalastan kulma, toisen kylkiluun taso**	angulus sterni	
Rintakehä ja vatsa	**Kylkiluu**	costa	
Rintakehä ja vatsa	**Kylkikaari**	arcus costalis	Alempien kylkirustojen muodostama kaari

Teema	Käsite	Latina	Merkitys
Rintakehä ja vatsa	**Pallea**	diaphragma	
Rintakehä ja vatsa	**Palleahermo, C3–C5**	n. phrenicus	
Rintakehä ja vatsa	**Apuhengityslihas**		Hengityksen tarpeen kasvaessa avustava lihas
Rintakehä ja vatsa	**Vatsan keskiviivan valkea jännesauma**	linea alba	
Rintakehä ja vatsa	**Nivusside**	lig. inguinale	
Rintakehä ja vatsa	**Vatsaontelon paine**		Vatsaonteloa ympäröivien lihasten yhteistyöllä syntyvä paine
Lantio ja lonkka	**Lonkkaluu**	os coxae	
Lantio ja lonkka	**Suoliluu/istuinluu/häpyluu**	ilium/ischium/pubis	
Lantio ja lonkka	**Lonkkamalja**	acetabulum	
Lantio ja lonkka	**Reisiluun pää**	caput femoris	
Lantio ja lonkka	**Iso/pieni sarvennoinen**	trochanter major/minor	
Lantio ja lonkka	**Suoliluun harju**	crista iliaca	
Lantio ja lonkka	**ASIS/AIIS/PSIS**		Suoliluun etuylä-, etuala- ja takayläkärki
Lantio ja lonkka	**SI-nivel**		Risti–suoliluunivel
Lantio ja lonkka	**Häpyliitos**	symphysis pubica	
Lantio ja lonkka	**Istuinkyhmy**	tuber ischiadicum	
Lantio ja lonkka	**Lonkan koukistajaryhmä**	iliopsoas	
Lantio ja lonkka	**Suoliluu–sääriside**	tractus iliotibialis	
Lantio ja lonkka	**Reisikolmio**	trigonum femorale	
Lantio ja lonkka	**Iskiashermo**	n. ischiadicus	
Lantio ja lonkka	**Reisiluun kaula**	collum femoris	
Lantio ja lonkka	**Peräaukon kohottajalihas, lantionpohjan päälihas**	m. levator ani	
Lantio ja lonkka	**Peittäjäaukko**	foramen obturatum	
Polvi	**Reisiluu**	femur	
Polvi	**Nivelrulla**	condylus	
Polvi	**Polvilumpio**	patella	
Polvi	**Polvilumpioside**	ligamentum patellae	
Polvi	**Sääriluun kyhmy**	tuberositas tibiae	
Polvi	**Sääriluu**	tibia	
Polvi	**Pohjeluu**	fibula	
Polvi	**Pohjeluun pää**	caput fibulae	
Polvi	**Nivelkierukka**	meniscus	
Polvi	**ACL/PCL**		Etu-/takaristiside
Polvi	**Sivuside**	ligamentum collaterale	

Teema	Käsite	Latina	Merkitys
Polvi	**Polvitaive**	fossa poplitea	
Polvi	**Hanhenjalka-alue**	pes anserinus	
Polvi	**Nelipäinen reisilihas**	quadriceps femoris	
Polvi	**Hamstring**		Takareiden pitkäreittinen lihasryhmä
Nilkka ja jalkaterä	**Telaluu**	talus	
Nilkka ja jalkaterä	**Kantaluu**	calcaneus	
Nilkka ja jalkaterä	**Veneluu**	os naviculare	
Nilkka ja jalkaterä	**Kuutioluu**	os cuboideum	
Nilkka ja jalkaterä	**Vaajaluut**	ossa cuneiformia	
Nilkka ja jalkaterä	**Jalkapöytäluut**	ossa metatarsi	
Nilkka ja jalkaterä	**Sisä-/ulkokehräs**	malleolus medialis/lateralis	
Nilkka ja jalkaterä	**Syndesmoosi**		Sääri- ja pohjeluun alaosan sideyhteys
Nilkka ja jalkaterä	**Subtalaarinivel**		Alempi nilkkanivel
Nilkka ja jalkaterä	**Dorsifleksio**		Nilkan koukistus kohti säären etupuolta
Nilkka ja jalkaterä	**Plantaarifleksio**		Nilkan ojennus: jalkaterä painuu alaspäin, poispäin säären etupuolelta.
Nilkka ja jalkaterä	**Inversio/eversio**		Jalkapohjan sisään/ulos kääntyminen
Nilkka ja jalkaterä	**Akillesjänne**	tendo calcaneus	
Nilkka ja jalkaterä	**Jalkapohjan jännekalvo**	aponeurosis plantaris	
Nilkka ja jalkaterä	**Windlass-mekanismi**		Varpaiden ojennuksen aiheuttama jalkapohjan kalvon jännittyminen ja holvin kohoaminen
Hermosto	**Keskushermosto**		Aivot ja selkäydin
Hermosto	**Ääreishermosto**		Niiden ulkopuoliset hermot ja hermosolmut
Hermosto	**Neuroni**		Hermosolu
Hermosto	**Motorinen**		Lihastoiminnan ohjaus
Hermosto	**Sensorinen**		Aistitieto
Hermosto	**Afferentti**		Kohti keskushermostoa
Hermosto	**Efferentti**		Siitä poispäin
Hermosto	**Somaattinen**		Luurankolihasten ohjaukseen ja kehon aistitietoon liittyvä
Hermosto	**Autonominen**		Sisäelinten, verisuonten ja rauhasten säätelyyn liittyvä
Hermosto	**Hermopunos**	plexus	
Hermosto	**Hermosolmu**	ganglion	
Hermosto	**Selkäytimen alapuolinen hermojuurikimppu**	cauda equina	
Hermosto	**Motorinen yksikkö**		Liikehermosolu ja sen hermottamat lihassyyt
Hermosto	**Proprioseptiikka**		Kehon asennon ja liikkeen aistiminen
Hermosto	**Dermatomi**		Segmenttipainotteinen ihoalue

Teema	Käsite	Latina	Merkitys
Hermosto	**Myotomi**		Segmenttipainotteinen lihastoiminta
Hermosto	**Nosiseptio**		Kudosta uhkaavien ärsykkeiden hermostollinen käsittely
Hermosto	**Aksoni**		Hermosolun pitkä viejähaarake
Hermosto	**Myeliini**		Aksonia ympäröivä rasvapitoinen tuppi, joka nopeuttaa viestiä
Hermosto	**Hartiapunos**	plexus brachialis	C5–T1-etuhaarojen punos, josta yläraajan hermot lähtevät
Hermosto	**Lanne–ristipunos**		L1–S4-etuhaarojen punokset, joista alaraajan hermot lähtevät
Hermosto	**Sympaattinen / parasympaattinen**		Autonomisen hermoston osat, joilla on usein vastakkaiset vaikutukset
Verenkierto ja imusuonisto	**Sydän**	cor	
Verenkierto ja imusuonisto	**Eteinen**	atrium	
Verenkierto ja imusuonisto	**Kammio**	ventriculus	
Verenkierto ja imusuonisto	**Aortta, kehon päävaltimo**	aorta	
Verenkierto ja imusuonisto	**Valtimo**	arteria	
Verenkierto ja imusuonisto	**Pieni valtimo**	arteriola	
Verenkierto ja imusuonisto	**Laskimo**	vena	
Verenkierto ja imusuonisto	**Pieni laskimo**	venula	
Verenkierto ja imusuonisto	**Kapillaari**		Hiussuoni
Verenkierto ja imusuonisto	**Systeeminen verenkierto**		Kehon verenkierto
Verenkierto ja imusuonisto	**Keuhkoverenkierto**		Sydämen ja keuhkojen kierto
Verenkierto ja imusuonisto	**Laskimopaluu**		Veren paluu sydämeen
Verenkierto ja imusuonisto	**Imuneste**		Imusuonissa kulkeva kudoksista kerätty neste
Verenkierto ja imusuonisto	**Imusolmuke**		Immuunijärjestelmän rakenne suonireitin varrella
Verenkierto ja imusuonisto	**Rintatiehyt**	ductus thoracicus	
Verenkierto ja imusuonisto	**Turvotus eli edeema**		Nesteen kertyminen kudokseen
Iho	**Orvaskesi**	epidermis	Ihon uloin, verisuoneton kerros, joka uusiutuu jatkuvasti
Iho	**Verinahka**	dermis	Orvaskeden alla oleva sidekudoskerros, jossa ovat ihon verisuonet, hermopäätteet ja rauhaset
Iho	**Ihonalainen kudos**	subcutis	Ihon alla oleva löyhä sidekudos ja rasvakudos
Iho	**Keratiini**		Orvaskeden soluihin kertyvä kova valkuaisaine
Iho	**Mekanoreseptori**		Mekaaniseen ärsykkeeseen, kuten kosketukseen, paineeseen tai venytykseen, reagoiva hermopääte
Iho	**Vapaa hermopääte**		Kipua ja lämpötilaa aistiva hermopääte
Iho	**Adaptaatio**		Reseptorin tottuminen jatkuvaan ärsykkeeseen
Iho	**Talirauhanen**		Ihoa rasvaava rauhanen karvatupen yhteydessä
Iho	**Hikirauhanen**		Hikeä erittävä rauhanen, joka osallistuu lämmönsäätelyyn
Sisäelimet	**Rintaontelo**		Pallean yläpuolinen ontelo, jossa ovat sydän ja keuhkot
Sisäelimet	**Vatsaontelo**		Pallean alapuolinen ontelo, jossa ovat ruoansulatuskanavan elimet, maksa ja perna

Teema	Käsite	Latina	Merkitys
Sisäelimet	**Kylkikaari**		Alempien kylkirustojen muodostama kaari rintakehän alareunassa
Sisäelimet	**Maksa**	hepar	Oikealla pallean alla sijaitseva suuri sisäelin
Sisäelimet	**Perna**	lien	Vasemmalla ylävatsassa kylkiluiden suojassa sijaitseva imukudoselin
Sisäelimet	**Munuainen**	ren	Vatsaontelon takaseinässä sijaitseva virtsaa muodostava elin
Sisäelimet	**Virtsanjohdin**	ureter	Munuaisesta virtsarakkoon kulkeva putki
Sisäelimet	**Kilpirauhanen**		Kaulan etuosassa henkitorven edessä sijaitseva hormonirauhanen
Sisäelimet	**Heijastekipu**		Sisäelimestä lähtevä kipu, joka tuntuu muualla kehossa
Sisäelimet	**Miekkalisäke**	processus xiphoideus	Rintalastan alapään pieni luinen uloke
Sisäelimet	**Aortta**		Kehon pääsuoni, joka kulkee selkärangan etupuolella ja jakautuu lantion tasolla
Sisäelimet	**Virtsarakko**	vesica urinaria	Lantiossa häpyliitoksen takana oleva virtsaa varastoiva elin
Tunnustelu	**Maamerkki**		Tunnusteltava luinen kohta tai muu rakenne, jonka avulla suunnistetaan
Tunnustelu	**Sykekohta**		Kohta, jossa valtimon sykkeen voi tuntea ihon läpi
Tunnustelu	**Varovaisuutta vaativa alue**		Alue, jossa hermo, suuri suoni tai suojaamaton elin on lähellä pintaa
Tunnustelu	**ASIS**		Suoliluun etummainen yläkärki
Tunnustelu	**PSIS**		Suoliluun takimmainen yläkärki
Tunnustelu	**Kehräs**	malleolus	Nilkan luinen kohouma säären alapäässä
Tunnustelu	**Kartiolisäke**	processus mastoideus	Ohimoluun kohouma korvan takana
Liike arjessa	**Kävelysykli**		Saman jalan kahden peräkkäisen kantaiskun välinen jakso
Liike arjessa	**Tukivaihe**		Kävelysyklin osa, jossa jalka on maassa
Liike arjessa	**Heilahdusvaihe**		Kävelysyklin osa, jossa jalka liikkuu ilmassa eteenpäin
Liike arjessa	**Tuettu osa**		Kehon osa, joka pysyy tehtävässä suhteellisen paikallaan
Liike arjessa	**Lihasreitti**		Lihaksen lähdön ja kiinnityksen välinen vetosuunta
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Perusasento**	positio anatomica	Sovittu seisoma-asento, johon anatomiset sijaintikuvaukset suhteutetaan.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Oikea**	dexter • Vasen • sinister	Kuvattavan henkilön oma oikea ja vasen.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Mediaalinen / lateraalinen**	medialis • Lateraalinen • lateralis	Lähempänä kehon keskiviivaa / kauempana keskiviivasta.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Anterior / posterior**		Etupuolella / takapuolella.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Superior / inferior**		Ylempänä / alempana perusasennon mukaisesti.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Proksimaalinen / distaalinen**	proximalis • Distaalinen • distalis	Raajassa lähempänä kiinnittymiskohtaa tai vartaloa / siitä kauempana.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Pinnallinen**	superficialis • Syvä • profundus	Lähempänä kehon pintaa / siitä kauempana.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Palmaarinen**	palmaris	Kämmenen puolella.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Plantaarinen**	plantaris	Jalkapohjan puolella.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Dorsaalinen**	dorsalis	Selän puolella; kädessä ja jalkaterässä niiden selkäpuolella.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Ventraalinen**	ventralis	Vatsan puolella.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Kraniaalinen / kaudaalinen**		Päätä kohti / häntäluuta kohti.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Ipsilateraalinen / kontralateraalinen**		Samalla puolella / vastakkaisella puolella.

Teema	Käsite	Latina	Merkitys
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Radiaalinen / ulnaarinen**		Kyynärvarressa ja kädessä peukalon / pikkusormen puoli.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Olkavarsi**	brachium • Kyynärvarsi • antebrachium	Olkapään ja kyynärpään välinen osa / kyynärpään ja ranteen välinen osa.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Reisi**	femur • Sääri • crus	Lonkan ja polven välinen osa / polven ja nilkan välinen osa. Femur voi tarkoittaa myös reisiluuta; asiayhteys ratkaisee.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Fleksio / ekstensio**	flexio • Ekstensio • extensio	Koukistus / ojennus. Kyynärpäässä kulma pienenee / suurenee.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Abduktio / adduktio**	abductio • Adduktio • adductio	Loitonnus / lähennys. Olkavarsi sivulle vartalosta / takaisin kohti vartaloa.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Sisäkierto / ulkokierto**		Rotatio medialis / lateralis. Olkaluun tai reisiluun kierto sisään / ulos.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Supinaatio / pronaatio**	supinatio • Pronaatio • pronatio	Kyynärvarren kierto, joka kääntää kämmenen ylös / alas.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Dorsifleksio / plantaarifleksio**		Jalkaterän liike kohti säären etupuolta / siitä poispäin.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Elevaatio / depressio**		Kohoaminen / laskeutuminen, esimerkiksi lapaluun liikkeessä.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Protraktio / retraktio**		Lapaluun liukuminen eteen ja ulospäin rintakehällä / takaisin kohti selkärankaa.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Inversio / eversio**		Jalkapohjan kääntö sisään / ulos.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Radiaali- / ulnaarideviaatio**		Ranteen kääntö peukalon / pikkusormen puolelle.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Oppositio**		Peukalon pään tuominen muiden sormien päitä vasten.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Sirkumduktio**	circumductio	Kehäliike, jossa raajan pää piirtää ympyrää.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Lateraalifleksio**		Kaulan tai vartalon sivutaivutus.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Sagittaalitaso / frontaalitaso / poikittaistaso**		Kuvitellut pinnat, jotka jakavat kehoa oikeaan ja vasempaan / etu- ja takaosaan / ylä- ja alaosaan.
Sijainti, suunnat ja liikkeet	**Akseli**		Tasoon nähden kohtisuora kuviteltu viiva, jonka ympäri liike kiertyy.
Luiden pinnanmuodot	**Kyhmy**	tuberculum, tuber	Pieni tai suuri kohouma: olkaluun iso olkakyhmy
Luiden pinnanmuodot	**Karheuma**	tuberositas	Karhea kohouma jänteelle: värttinäluun karheuma
Luiden pinnanmuodot	**Harju**	crista	Kapea kohoava reuna: suoliluun harju
Luiden pinnanmuodot	**Lisäke**	processus	Uloke: lapaluun korppilisäke, nikaman okahaarake
Luiden pinnanmuodot	**Piikki**	spina	Terävä uloke: suoliluun etuyläkärki
Luiden pinnanmuodot	**Nasta**	condylus	Pyöreä nivelpinnallinen pää: reisiluun nivelnastat
Luiden pinnanmuodot	**Sivunasta**	epicondylus	Nivelpinnan vieressä oleva uloke: olkaluun sisempi ja ulompi sivunasta, joita kutsutaan usein myös nivelnastoiksi
Luiden pinnanmuodot	**Pää ja kaula**	caput, collum	Pyöreä nivelpää ja sen kapea tyvi: reisiluun pää ja kaula
Luiden pinnanmuodot	**Kuoppa**	fossa	Painauma: lapaluun ylempi lapakuoppa
Luiden pinnanmuodot	**Ura**	sulcus	Kouru, jossa kulkee jänne tai hermo: kyhmyjenvälinen ura
Luiden pinnanmuodot	**Aukko**	foramen	Reikä hermolle tai suonelle: nikama-aukko
Luiden pinnanmuodot	**Kanava**	canalis, meatus	Putkimainen käytävä: ulkokorvakäytävä
Luiden pinnanmuodot	**Lovi**	incisura	Reunan syvennys: lapaluun yläreunan lovi
Luiden pinnanmuodot	**Sarvennoinen**	trochanter	Reisiluun suuri kiinnitysuloke: iso sarvennoinen

Latinan perussanasto

Ryhmä	Latina	Lyhenne	Suomeksi
Rakenteiden nimet	musculus	m.	lihas
Rakenteiden nimet	nervus	n.	hermo
Rakenteiden nimet	arteria	a.	valtimo
Rakenteiden nimet	vena	v.	laskimo
Rakenteiden nimet	ligamentum	lig.	nivelside
Rakenteiden nimet	os	–	luu
Rakenteiden nimet	articulatio	art.	nivel
Rakenteiden nimet	bursa	–	limapussi
Rakenteiden nimet	fascia	–	peitinkalvo
Rakenteiden nimet	tendo	–	jänne
Luiden osat ja muodot	caput		pää
Luiden osat ja muodot	collum		kaula
Luiden osat ja muodot	corpus		runko
Luiden osat ja muodot	processus		haarake, lisäke
Luiden osat ja muodot	tuberculum		kyhmy (pieni)
Luiden osat ja muodot	tuberositas		kyhmy, karhea kohouma
Luiden osat ja muodot	condylus		nivelnasta, nivelrulla
Luiden osat ja muodot	epicondylus		sivunasta, nivelnastan yläpuolinen kohouma
Luiden osat ja muodot	crista		harju
Luiden osat ja muodot	spina		oka, okamainen kohouma
Luiden osat ja muodot	fossa		kuoppa
Luiden osat ja muodot	foramen		aukko
Luiden osat ja muodot	sulcus		uurre
Luiden osat ja muodot	facies		pinta
Luiden osat ja muodot	margo		reuna
Luiden osat ja muodot	angulus		kulma
Sijainti ja suunta	anterior / posterior		etumainen / takimmainen
Sijainti ja suunta	superior / inferior		ylempi / alempi
Sijainti ja suunta	medialis / lateralis		sisempi / ulompi
Sijainti ja suunta	superficialis / profundus		pinnallinen / syvä
Sijainti ja suunta	proximalis / distalis		tyvenpuoleinen / kärjenpuoleinen
Sijainti ja suunta	internus / externus		sisäinen / ulkoinen
Sijainti ja suunta	dexter / sinister		oikea / vasen

Ryhmä	Latina	Lyhenne	Suomeksi
Sijainti ja suunta	transversus		poikittainen
Sijainti ja suunta	obliquus		vino
Sijainti ja suunta	rectus		suora
Koko ja muoto	major / minor		suurempi / pienempi
Koko ja muoto	maximus / medius / minimus		suurin / keskimmäinen / pienin
Koko ja muoto	longus / brevis		pitkä / lyhyt
Koko ja muoto	latissimus		levein
Koko ja muoto	teres		pyöreä, liereä
Koko ja muoto	quadratus		nelikulmainen
Koko ja muoto	rhomboideus		vinoneliön muotoinen
Koko ja muoto	deltoideus		kolmion muotoinen
Koko ja muoto	serratus		sahalaitainen
Koko ja muoto	biceps / triceps / quadriceps		kaksi- / kolmi- / nelipäinen
Toiminta ja kohde	flexor / extensor		koukistaja / ojentaja
Toiminta ja kohde	abductor / adductor		loitontaja / lähentäjä
Toiminta ja kohde	levator / depressor		kohottaja / laskija
Toiminta ja kohde	rotator		kiertäjä
Toiminta ja kohde	pronator / supinator		sisäänkiertäjä / ulospäinkiertäjä
Toiminta ja kohde	tensor		jännittäjä
Toiminta ja kohde	carpi		ranteen
Toiminta ja kohde	digitorum		sormien tai varpaiden
Toiminta ja kohde	pollicis		peukalon
Toiminta ja kohde	hallucis		isovarpaan
Toiminta ja kohde	indicis		etusormen

Nivelten liikelaajuudet

Nivel tai alue	Liike	Noin
Kaularanka	Fleksio (koukistus) / ekstensio (ojennus)	45° / 45°
Kaularanka	Lateraalifleksio (sivutaivutus) kumpaankin suuntaan	45°
Kaularanka	Rotaatio (kierto) kumpaankin suuntaan	60–80°
Lanneranka	Fleksio (koukistus) / ekstensio (ojennus)	60° / 25°
Olkanivel ja hartiarengas	Fleksio (koukistus) / ekstensio (ojennus)	180° / 60°
Olkanivel ja hartiarengas	Abduktio (loitonnus)	180°
Olkanivel	Sisäkierto / ulkokierto	70° / 90°
Kyynärnivel	Fleksio (koukistus)	150°
Kyynärvarsi	Pronaatio (kyynärvarren sisäänkierto, kämmen alas) / supinaatio (kyynärvarren uloskierto, kämmen ylös)	80° / 80°
Ranne	Fleksio (koukistus) / ekstensio (ojennus)	80° / 70°
Ranne	Radiaalideviaatio / ulnaarideviaatio	20° / 30°
Lonkka	Fleksio (polvi koukussa) / ekstensio (ojennus)	120° / 30°
Lonkka	Abduktio (loitonnus) / adduktio (lähennys)	45° / 30°
Lonkka	Sisäkierto / ulkokierto	45° / 45°
Polvi	Fleksio (koukistus)	135°
Nilkka	Dorsifleksio (jalkaterän nosto ylös) / plantaarifleksio (jalkaterän painaminen alas)	20° / 50°
Jalkaterä	Inversio (jalkapohjan kääntö sisäänpäin) / eversio (jalkapohjan kääntö ulospäin)	35° / 15°

Lähteet

Alshammari, S. M., & Bordoni, B. (2023). Anatomy, shoulder and upper limb, arm muscles. Teoksessa StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554420/

Attum, B., & Varacallo, M. A. (2022). Anatomy, bony pelvis and lower limb: Thigh muscles. Teoksessa StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482445/

Betts, J. G., Young, K. A., Wise, J. A., Johnson, E., Poe, B., Kruse, D. H., Korol, O., Johnson, J. E., Womble, M., & DeSaix, P. (2022). Anatomy and physiology (2. p.). OpenStax. https://openstax.org/details/books/anatomy-and-physiology-2e

Binstead, J. T., Munjal, A., & Varacallo, M. A. (2022). Anatomy, bony pelvis and lower limb: Calf. Teoksessa StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459362/

Bordoni, B., & Varacallo, M. A. (2023). Anatomy, head and neck, scalenus muscle. Teoksessa StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519058/

Bordoni, B., & Varacallo, M. A. (2026). Anatomy, bony pelvis and lower limb: Iliopsoas muscle. Teoksessa StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK531508/

Bordoni, B., Sina, R. E., & Varacallo, M. A. (2024). Anatomy, abdomen and pelvis, quadratus lumborum. Teoksessa StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK535407/

Card, R. K., & Bordoni, B. (2021). Anatomy, bony pelvis and lower limb, foot muscles. Teoksessa StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539705/

Elzanie, A., & Varacallo, M. A. (2024). Anatomy, shoulder and upper limb, deltoid muscle. Teoksessa StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537056/

George, T., & Tadi, P. (2023). Anatomy, head and neck, suboccipital muscles. Teoksessa StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK567762/

Glenister, R., & Sharma, S. (2023). Anatomy, bony pelvis and lower limb, hip. Teoksessa StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526019/

Henson, B., Kadiyala, B., & Edens, M. A. (2023). Anatomy, back, muscles. Teoksessa StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537074/

Kennedy, E., Albert, M., & Nicholson, H. (2017). Do longus capitis and colli really stabilise the cervical spine? A study of their fascicular anatomy and peak force capabilities. Musculoskeletal Science and Practice, 32, 104–113. https://doi.org/10.1016/j.msksp.2017.10.005

Lezak, B., & Launico, M. V. (2026). Anatomy, bony pelvis and lower limb: Leg anterior compartment. Teoksessa StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539725/

McCausland, C., Sawyer, E., Eovaldi, B. J., & Varacallo, M. A. (2023). Anatomy, shoulder and upper limb, shoulder muscles. Teoksessa StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534836/

Mitchell, B., & Whited, L. (2023). Anatomy, shoulder and upper limb, forearm muscles. Teoksessa StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK536975/

Mostafa, E., Graefe, S. B., & Varacallo, M. A. (2022). Anatomy, bony pelvis and lower limb: Leg posterior compartment. Teoksessa StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537340/

Okwumabua, E., Sinkler, M. A., & Bordoni, B. (2023). Anatomy, shoulder and upper limb, hand muscles. Teoksessa StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537229/

Siccardi, M. A., Tariq, M. A., & Valle, C. (2023). Anatomy, bony pelvis and lower limb: Psoas major. Teoksessa StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK535418/

Varacallo, M. A., Scharbach, S., & Al-Dhahir, M. A. (2023). Anatomy, anterolateral abdominal wall muscles. Teoksessa StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470334/